RECOVERY KERNEL

Ẹ̀yà Ọpọ̀ àkójópọ̀ nípa ohun tó jẹ́.

BÍ Ó YẸ LÁYÈ LÓKÚN ÀÀRỌ ÈṢÌŃ

[Ìwúrírú ìwà àìtí tí ó le pèsè:
* Ìṣe ìgbóhùn
* Ìfọkànbalẹ́
* Ìpinnu
* Ìrálé
* Àìdámúrá
* Ìsòro
* Ìwà ilẹ̀
* Ìtànjọ̀
* Ìṣe ìgbóhùn
* Ìfọkànbalẹ́
* Ìpinnu
* Ìrálé
* Àìdámúrá
* Ìsòro
* Ìwà ilẹ̀
* Ìtànjọ̀]

[Àwọn ìgbìmọ̀ àìtí:
*** Ìṣe ìgbóhùn**
*** Ìfọkànbalẹ́**
*** Ìpinnu**
*** Ìrálé**
*** Àìdámúrá**
*** Ìsòro**
*** Ìwà ilẹ̀**
*** Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**

*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**

*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ**
*** Rí Ìtànjọ]**

[Àwọn ọna láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ**
*** Rí Ìtànjọ]**

[Àwọn ọna láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ**
*** Rí Ìtànjọ]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**

*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**

*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**

*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:

*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**
*** Ṣe ìrálé**
*** Rí àìdámúrá**
*** Rí ìsòro**
*** Rí Ìwà ilẹ̀**
*** Rí Ìtànjọ̀]**

[Àwọn ọ̀na láti rí ààyè:
*** Ṣe ìṣe ìgbóhùn**
*** Ṣe ìfọkànbalẹ́**
*** Ṣe ìpinnu**

* Ṣe ìrálé *

Ilé-ìṣe àwọn ọ̀na ṣiṣiṣẹ́ fún ohun tó ṣe pípẹ́.

Lilo ìlànà ìmúṣiṣẹpọ̀ Recovery Kernel.

Kristali Metamfetamina · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Kathinoni · MDMA · Kokaini · Slamming.

⚠ ORISUN ÌDÁRÁ ÀÀYẸ - KÍKÒN BÍ ỌMỌ̀Ẹ. | Iṣọ̀kan: pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 tàbí sìn Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Ìṣe ìrọ̀yìn yìí ṣàkóso ọ̀nà ìdáni ti àwọn èyàn pípẹ́ ti o nṣe ìfòkó inú kan lọ́wọ́ àwọn ohun tó ṣe pàtàkì.

Ọpọ̀ àwọn ohun èlèyì tí ó wà nínú ìṣe ìgbókunrere náà ní láti ní ọ̀nà ìfífẹ̀ẹ́ rẹ̀, tí a máa ṣiṣẹ́ wọn pípẹ́. Ìtọsotí yìí ṣáwárí wọn fún òun.

```

```

Àkọsílẹ̀ kan lábíbi.

Ìyílé ìgbésẹ̀ yìí jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìyílé tí ó pádàtí jùlọ nínú ìṣe rírí ti Recovery Kernel lórí bí eré-ètan kan ṣe le máa ń ṣiṣẹ. Ó pàtàkì nígbà mîì kò wáyé nípípẹ́ pé ohun èrè-ètan ọ̀kan nínú àwọn èrè-ètan tí ó wọ́pọ̀ ní ìlànà chemsex jẹ́ lílé pẹ̀lu bíi àwọn miíràn — ìyílé lórí methamphetamine, ìyílé lórí GHB, àti ìyílé lórí cocaine ṣe ìtọsotà fún ohun èrè-ètan wọn kọkò. Ṣùgbọ́n, chemsex nímọ̀ràn jẹ́ ọ̀kan ìdáni tí ó ṣìṣe nípa bí eré-ètan le máa ń ṣe pẹ̀lu àwọn èrè-ètan míràn.

Chemsex jẹ́ òun ìfọwọ́yá kan, kò sí ni ìfọwọ́yá mẹ́ta. Ìṣe ìfọwọ́yá náà ṣiṣe láàrin àkànṣe ọgbin mẹ́ta nígbà kanna, tí ó ṣe pèsè ohun tó nífẹ̀ẹ́ (ìrìn-ajo sùn), tí ó wà lárí ayé kan pàtàkì (lórí ẹ̀yàn bíi àwọn ọmọbìnrin, àwọn ọmọdébi, àti àwọn ọmọbíní tó ń ṣe ìrìn-ajo pẹ̀lu ọkunrin), àti pé ó ní àìṣe tí kò wà nínú ohun èyí tí ó jẹ́ ìdánimọ̀ ọgbìn, ṣùgbọ́n ó tún pè sí ìtànjẹ HIV, àwọn ìfọwọ́yá sùn, àti ẹ̀sìpẹ́ ìrìn-ajo tó wà láàrin ohun tí àwọn ọgbin náà fúnra.

Ìwífún ìlọwọ yìí ṣe àkọsílẹ̀ ayẹ̀wò tó ṣe pataki: Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. Ó fìyànṣẹ́ pé wọ́n ṣiṣẹ́ bí 'ìpàá-ìgbési (Denial of Service) lórí àwọn ìṣèlẹ̀ ọ̀rọ̀ ti olùbùn.” Ìfífẹ̀ tó ṣe pataki tí ó máa mú kí èyàn kan jẹ́ aláàyánjú. Àti pé ní inú rẹ̀, wọ́n ni ìlànì pàtàkì àkọ́kò – Protocol 35S àti àwọn ìlànì ọ̀fìn rẹ̀ – fún gbogbo èyàn tí ó jẹ́ orísirísí.

Ìwífún yìí ṣàpọ̀ àwọn ọna ìdárayẹ́ ohun tó jẹ́ tí a fìyànṣẹ́ láti inú àwọn ẹgbẹ́ miíràn ti ìláríyìn yìí, pẹ̀lú àwọn apakan díẹ̀ tí ìdárayẹ́ ohun tó jẹ́ tí o wà lórí ọ̀pọ̀pọ̀: ìmọ̀ ònísí, àìṣe ìgbàjá, awọn iwọn ọrọ-dìjè HIV àti STI, ìgbagbọ́ ìfarabalẹ̀ pẹ̀lú ohun tó jẹ́, àti

ìdáni tí kò sí ohun tó jẹ́. Ìwífún yìí tún ṣàpọ̀ ìṣe ìgbésí ayé kan tí yóò rìn nípa ọ̀pọ́pọ̀, ó sì ṣàkóso ohun tó jẹ́ láìsán bí o ti ṣe pataki fún ọjà àwọn ènìyàn.

Ìpinnu láti ọ̀rọ̀-ẹ̀wùn ti o jẹ́ ìṣe kan kókó kìí ṣe ìpinnu láti àkànṣe mẹ́ta. Ọpọ̀rọ̀ náà ni ìpinnu fún ènìyàn gan, pátápáta nínú àwọn ohun tó wà ní inú rẹ̀: ọmọlẹ́, ọjà, ilera, àti awọn ipin. Ìpinnu náà jẹ́ láti ìṣe kan tí ó ṣíṣe gbogbo àwọn ohun mẹ́ta náà nínú ènìyàn náà nígbà kanná.

Section 0 kan ṣe ká tọ̀tọ̀ láàárín ohun gbogbo.

Ọdundi 0 – Aabo Lóòrùn: Ka Èyì Kíní Ní.

Ààbáyàyé Ẹrù àti Ohun Èlégbọn níláti ohun tó máa ń lò.

⚠ APẸJÙPẸJÙ ÌṢỌKAN LÁÀRÍN ÀWỌN ÌṢỌKAN KÒ SÍ BÍ ÈYÍ TÁN PÈLÉ. GHB + METH = IYANJU ÌDÓTÚNLẸ ÀTI ÌGBÀN RẸ. GHB + ALKOHOLU = APẸJÙPẸJÙ "ẸRỌ" TÍ Ó LÓÓ KÒ SÍ IPARUN. KÍ O YÁNPẸ GHB PẸLÚ ALKOHOLU TATAJE NÌYÀN JÚTÉ.

Iru ìṣàjú.	Àfihan àti ààtúnṣe.	Response
Ìpàá GHB (ìdánihun tó wọ̀lósùrere).	Ko ṣe idahun si ohun òsìn tabi ìṣòro, ìlù ìgbàjẹ́ tí ó jẹ́ kìkí kíjú, ẹwọn tabi awọn èèfín tí wọ́n ní àwọ̀ bulu, ìgbàjẹ́ láìsí ìlera, ìtàn.	Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lẹyìn náà. Kò sí ohun tó le ṣe láti mú ìrànlọ́wọ́. Gbe ẹni náà sínú ipo ìdágbádò. Wa titi tí àjójútù yóò dé. Ma fún òun ní ìṣọ́tẹ́. Naloxone kò ṣiṣẹ́ fún GHB.
Ìṣèlérẹ́ ti o jẹ́ pẹpẹ̀ lórí ọ̀pà.	Ìgbàràn, ìṣòrọ tií ara, ìdánìtàn, ọ̀pọ̀ àárùn tí ó ń ṣẹ̀kọ̀, ìwàlẹ́ tií èèyàn, ìrìn-àkòsẹ̀, ìfọ̀kànsín, àìràn tií ara.	Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 lẹyìn náà. San ju. Ma ṣe ìṣe tó le ṣíṣe ìtunu. Èmi yì jẹ́ ìwọn ọkàn tabi ìsòro. Nibikọ̀, nígbè tí o bá ríi àìṣe láti gba ìrètí ilé ìwàrá, ohun ti yóò ṣe pípẹ́.
Iṣe ọ̀pọ̀ àti ìlera tí methamphetamine ṣẹ̀dá.	Ìbílẹ̀ ìlera tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ pípẹ́, bíi láti gbé ìgbàjúmọ̀ nípa àwọn nǹkan tí kò sí (paranoid delusions), rí tabi gbólóhùn àwọn nǹkan tí kò wà (hallucinations), èètan náà tún le mú kí ẹni ọkàn ṣiṣe ìṣẹ́, pẹ̀lú ìṣọ́tálé, àti láìsí ohun ìgbésí ayé.	Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 bí ó ti wà ìbánijẹ́ fún èníyàn náà tàbí àwọn ẹlẹ́gbẹ̀rún. Tọ ọ̀na lọ sí ibi tí òun rò, níbi tí a kò ní ohun tó le ṣíṣe ìpinnu. Ṣóra ró. Ma ṣe pàdé pẹ̀lú ohun tí wọ́n ń sọ́ bí ó ti jẹ́ ìwàrà. Àìtàn tókùnṣé àjójútí fúnràn, nígbà mííràn, ìwàrà le ṣẹlẹ̀ láàrin ọ̀pọ̀ àáwọn ọjọ́ léyìn tí òun ti lo meth kíkú.
Mephedrone tabi cathinone overdose.	Ìtó ọ̀pọ̀, ìṣàlàyé, èèrin tí ó pálapá (ìgbòhùn òrun tí ó ga), ìsòro, ìṣe àti ìwà tí ó burú, psychosis.	Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112. Farapamọ ọmọ ẹni náà (yípa àwọn ohun èlò tí ó jẹ́ pupa, ṣiṣe ìdániloju láti ṣe àìsálá). Maṣe fipamọ bí o ti rẹ lọ́wọ́ bíkí. Ìpinnu ilera pami. Àwọn iṣẹlẹ ọ̀pà tí ó ní ohun tó ṣiṣe náà ti fi di ìwì.
Ìṣàtúnwájú pípà (injection lórí ọrùn) ní ìgbà èrè.	Ìpàrún tí ó lè pípá níbi tó ṣe ìgbòjù, tàbí ohun ọlọ́mọ̀lá ti òún. Èèfin pẹ̀lu ìsòro (ìṣan). Ìparí ìwọn, pẹ̀lu èèfin (o sì lè jẹ́ ìwọn ọkàn). Ìdáni tí ó ń ṣi.	Pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 nípa ìwọn ọna tí ó pọ̀, àti ìtẹ́rún, tàbí ìpàárú àti ìwọn ọna. Èyí lè jẹ́ àìsàn tí ó le pa, bíi sepsis tabi endocarditis—awọn ìṣòro tó lááyé tí ó nílò ohunèlọ́ pẹ̀lu àwọn antibayótikíkì. Ma ṣe "dáadá bí o

		ti ń ṣe" nípa àwọn èyí.
Iṣe-lùtílẹ̀ tí ó ṣiṣẹ́ ní àkókó ìṣàjú-ìwájú.	Ìṣe ìdáná ti o wà ní àkòsílẹ́ kemikálú pápọ̀ jẹ́ ohun tí ó le ṣere ipa láti mú ìgbàjẹ́ sèsé tó ṣe pẹ̀lú ohùn. Àwọn ohun èlẹ́yí ti a gba láti lo, wọ́n le má ń lo fún ìṣe sèsé tí kò jẹ́ pé àwọn ènìyàn náà yóò ṣe.	O ní èto sí ìrètí, PEP (báyìí ni ọjọ́ 72), àti ìdàgbádò, láìsè ohun tó wà. RAINN National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673. Àwọn olupilẹ́ṣẹ̀ràn yóò pese ìtọju ọ̀pọ̀ àti PEP bí ó ba ṣe fúnra rẹ̣.

Ààbáyé fún ìdahun ọ̀rọ̀ HIV àti awọn ọrọ̀ sùúrù.

THE CENTURION – Akoko 72 Ore Ti O Le San Ayé.

Ìwọn ìrọ yìí ṣàkóso ọ̀pọ̀ àkànṣe, ati pe Protocol 42 ṣe ifiranṣẹ́ pé PEP jẹ́ 'Ẹ̀yí tí a nílò láti yára mu ohun kan pàtàkì'. Ìyẹn ni "System Restore Point" tí o gbèyìn láti bẹ̀rẹ̀ nínú àwọn wakati 72 lẹ́yìn ìṣe tí ó le pèsè HIV. Báyìí, bí ọ̀kan bá ṣe gbé ìgbà kan pẹ̀lú ohùn nípa ìdánilọlá laákárí náà, àti pé o sì lè jẹ́ pé HIV lé wá – kìí ṣe ìpinnu láti ranti. Bẹ̀rẹ̀ PEP nínú àwọn wakati yẹn.

Ìṣàlàyé.	Kí ó ṣe.	Akoko ati ṣiṣayẹwo.
Ẹ̀rù ìdahun lẹ́yìn ìtẹ̀lẹ̀.	Ọrọ̀ ọmìnira ti o ni àkójópò tí ó jẹ́ ọjọ́ 28, tí a lo láti da ìwọn HIV lágun nígbà tí òun bá ṣiṣe ìtọju fún ara rẹ̀ lẹ́yín ìdáná. Àmúṣẹpí rẹ̀ dímù pípẹ́ pípẹ́, àti pé ó yòó sí ífọkànbalétan nígbà tí o bá dé ọjọ́ 72.	Ṣíṣe láti bẹ̀rẹ̀ ní ìgbà tí ó kéré júmọ̀ lẹ́yìn 72 òrá; ohun tó ṣe pataki jùlọ ni bí o ti yé. Ó wà ní gbogbo ọ̀pọ̀ àìní, ile-iṣoòtọ ìlera, àti ọmọ-ẹ̀gbẹ́ tí ó máa ń ṣíṣàyàn fún àwọn èèyàn tí wọ́n ni HIV. Rùn lọ́wọ́ pé kí o béèrè bí: 'Mo ní láti gbé PEP fún ìdáni ìlera HIV.'
PrEP (Iwọn ọrọ̀ láti ṣàlàyé ìṣe àìtó).	Ọrọ̀ ọmìnira ti o ṣee ṣe lórí ọjọ́ kan (Truvada/Descovy) tabi ìṣe tí ó máa ń ṣiṣe nípa rírí (Apretude) tí ó dímú ìyánju ìtẹ̀lé HIV pípẹ́ ju 99% nìkan, bíkòo ti o ba ṣe lójúmọ̀. Íwẹ̀rí yìí mọ̀ pé òun náà jẹ́ 'Ọfiṣi Àgbálégba Tí Ó Ṣe Báyì.'	Bẹ̀rẹ̀ sí láti gbé ìṣẹ́ àìtókún náà kọjá ṣaaju ìgbésí ayé ìtànsìn tó rírò. Ó wà nípa ọmọ-ilẹ̀, awọn ile-iṣoogun ìtànsìn, àti awọn iṣẹ́ tí ó ṣe pèsè HIV. Báyìí ò bá máa ń gbé PrEP, ṣùgbọ́n o ba ń ṣe ìtànsìn pẹ̀lú àárin-àwọn ọgbin—bẹ̀rẹ̀ sí láti gbé PrEP lónìí, ṣaaju ìgbésí ayé náà.
Àìtèsìtàn àti ìdàramọ̀ fún ọrọ̀.	Gonorrhea, chlamydia, syphilis, herpes, HPV, ati awọn ọrọ ẹ̀jẹ A ati B jẹ gbogbo wọn ti o le fa ni awọn ipinlẹ "chemsex". O pọ̀pùlátí láti máa ń ṣiṣe ìwọn. Iṣiro deede ni ọna kan nikan láti mọ.	Fun àwọn ènìyàn tí wọ́n ń ṣe ìṣe ìgbàjá, o jẹ́ dípò láti ṣe ìdánimọ̀ níléètà méfún. Ṣe ìdánimọ̀ nígbà gbogbo ti o ba wa ní àkọsílẹ́ ọrọ̀ ilera, pínpín síbẹ̀ẹ̀, bíkó wọn bá ní àìṣe kan. Ìpèjá yíò má ń ṣee ṣe lẹ́yìn náà tí a bá rí ohun kan—ìdánimọ̀ ìṣe ìgbàjá le pèsè èyí tó jẹ́ ọ̀kan láti mu ìṣọṣi HIV pọ̀.

U=U (Àì ṣe àfi = Kí ò le gbé.)	Ọkan tí ó ní ìwọn ọrọ rẹ tó ní ìwọn àìnílò (lélẹ̀ dé 200 copies/mL) kókó lè gbé HIV lọ́dúndún. Èyí kò jẹ́ ìṣèrán láti dínà ìbániję—ìjọ̀rípá bíi náà, ó jẹ́ otí àwọn ìwì pé kí a mọ̀, tí wọ́n ṣàkóso nípa awọn iwadii PARTNER ati PARTNER2.	Bí ó ti ṣẹ̀, rẹ́yìn, tàbí ọ̀kan lára ẹni tó wà pípẹ́ ní orísun HIV: ìṣọ̀ro kan nìkan tí o ṣe pataki ni bí ẹni náà ṣe tẹ́lé ìwọn àgbélébù ayọ̀. Bí ìwọn ayọ̀ tí ó kéré, kò lè ṣiṣe kí HIV tàn yá máa lọ sí ọ̀pọ̀.

Naloxone – Gba wọ̀ fún ìṣeṣi GHB.

Naloxone (Narcan) kò ní ṣàkóso ìṣe àìtóju GHB. Sibẹ́dún, bí opioids wọ jùlọ nínú àwọn ọ̀na "chemsex" — tí ó ń tàn yíyán nígbà gbogbo nígbà tí fentanyl ṣe abójú fún ohun èlò gbogbo — naloxone lè ṣábáyé ayé. Gbé náà lọ́wọ́, kódà. Àwọn ọ̀na "chemsex" jẹ́ ibi tó ní àwọn ohun èlò ọpọ̀, pẹ̀lú àwọn ohun tí ẹniti ó nṣe ìṣe náà lè kò mọ pé wọ́n ti wà.

Ọpọ̀ àwọn ọjà fàmùsì ní orílẹ̀-èdè Amẹ́ríkà le ṣeeṣe lái sí rírí. Lára ayélú tí a lè lo nígbà tí o ba nṣe ìṣe: 1-800-484-3731.

Ọpọ̀ àìní 1 – Kíni ìdánimọ̀ràmínù tí "chemsex" ṣe fún ọwúrọ́ rẹ, ara rẹ, àti ẹṣẹ rẹ?

THE CENTURION – Awọn ọrọ “Trinity” kò jẹ orisun ohun mẹta. O jẹ ìṣe kan.

Ìwọn ọrọ kemikì tí ó jẹ́ "chemsex trinity" – crystal methamphetamine, GHB/GBL, àti mephedrone (pẹ̀lú cathinones, MDMA, cocaine, àti awọn ohun tó wà mọ́ nípa ìgbéyè) – kò yan lára nípa ìlera. Ọ̀kọọkan nínú àwọn ọrọ náà ní ipa kan pàtàkì lórí ohun tó ń ṣẹlẹ̀ ní "chemsex", àti pé apapo náà jẹ́ ìgbésẹ̀ tí ó ṣe pèsè lára, pínpín sípátá, èyàn kò bá mọ́ pé ó ń ṣe rí.

Ìṣe ìlànà ti Trinity.

Ọjà.	Ọpọ̀ ààtinlọ́rùn tí ó ṣe pataki fún ìṣe ìtànsìn.	Kí ó ṣe nípa ìṣeṣẹ.	Kí o wà ní ìdánimọ̀.
Kristali metametamin.	Ìpari ìdánimọ̀ àti norepinephrine tó pínpín: ìṣọtẹ́lẹ̀ pàtàkì, agbara, itọju, ìfẹ́ ọmọ ẹlẹ́gàn. Ohun tí o ṣíṣe ìgbàgbá. Ṣùgbọn, ó sì dípò ìlera àti ṣe afikun ìrètí.	Àwọn wakati si ọ̀pọ̀ àáwọn ọjọ́ ti ìṣeṣẹ́lú nígbà tìtún. Ìfẹ́ràn láti ṣe èèyán tí ó ṣẹ̀dá ohun gbogbo, pẹ̀lú ìsòro, ìlera, àti ìbàjé. Ímọ̀lára àti ìdání pé òun náà dára. Àwọn ìṣeṣẹ́lú tí a kò lè ṣe nígbà tí òun náà wà láìsí ohun tó ń jẹ́.	Ìṣe ìdánimọ̀rìn tó pẹ, (ìdàgbàsókè D2). Àì ní ohun ọlọ́. Ìṣe àti ẹ̀bùn tó le pa ẹni, pàápàá nínú ìdahun tí ó tó gbé. Ojú ọ̀wọ̀nà. Akoko tó pẹ́ lára mẹta wọ́n fún ìṣàkóso ìdánimọ̀rìn, 12–24 ósù fún ìṣàkóso ìdánimọ̀rìn tí ó lé.
GHB / GBL	GABA-B agonisti: ìdánìtàn, ìfarayìn, itunu ọrọ̀, iloṣiwaju ẹya. Ohun ti o le ṣàkoso ohun àìnílò tí methamphetamine (meth) máa ń ṣẹ́da — GHB ṣe dídòrípa fún iparun methamphetamine, kíkú ìfarayìn, àti ìtẹ̀rín ọwọ́ tí methamphetamine pápá iloṣ.	Ìdánimọ̀ àti ìṣàkòsílẹ̀ ọrọ̀lúfẹ́. Dídìran ìwà ìbálé tí methamphetamine ṣẹ̀ṣẹ̀. Ìtàn baluwe tí ó ṣe pèsè iṣe ọrọ̀lúfẹ́. Ifẹ́, ìdánimọ̀, àti ìlera láti fún ẹni. "Ọjà" kan lára mẹta.	Ìpinnu tó pínjú jùloṣ láti ààyè náà – ìṣòrò àti ewu ọ̀wọ́-ìlera ní ìgbà díẹ̀ léyìn tí o bá ṣé kọjá ohun. Ìdájò ti búbúra pẹlu GBL nínú àwọn ìlànà kan. Ìpinnu tó jẹ́ láti rírá máa ń ṣe pípẹ́ nígbà tí wọ́n bá lo àwọn ohun tó yẹ.
Mephedrone / kathinoni.	Ìpari ìtòjúmọ̀ tí ó ṣiṣẹ́ lórí dopamine, serotonin, àti norepinephrine	Ifẹlẹ abójú àti ara ti o tobi. Iṣaaju ti o jẹ ki ifọkanbalẹ ara le ṣiṣe ni ọna ti o	Eewu ọrọ̀ àti ìdáná (ìpàrá ẹkẹ́kẹ́ ní ìwọn ohun tóò gbé). Àmúṣe èyí tí ó le pèsè orísiríṣi. Iparun ọ̀nà

	(ìtòjúmọ́ méta), bí cocaine, ṣùgbọn pẹ̀lú ipa tó dára sí ohun èyíké àti ifẹ́ lọ́wọ́ ju cocaine lọ, àti ọ̀pọ̀ àwọn ìgbà díẹ̀: Ọkan lára awọn ohun tí ó ṣe pàtàkì fún ìṣọ̀tẹ̀lẹ̀. Ohun tí ó ṣákoso gbogbo nǹkan.	yíyànjú (ìgbà ti o ba fi sin, o le ronu wipe o nira). Ìfẹ́ lára àwọn ènìyàn. Ojúwe láti sopin pẹ̀lú awọn aládùnú, ohun ti o kún sọ́rọ̀ bíi ìranti kan fún diẹ ninu àwọn ènìyàn.	serotonin, bí MDMA ṣe ṣe. Ìlọsiwaju iyara láti rírí ohun. Ìpinnu láìsán ìrànlọ́wọ́ nítorí àkókò díẹ̀. Àmúṣe ìparun tólára pípẹ́, pẹ̀lu ìparun ọ̀na àti ìbàjẹ́.
MDMA (lilo ti o pọ).	Serotonini ti n ja: ipa serotonin, itutu ọmọẹni, ifamọ́ra, idagba ìfarayemo, idun. O jẹ ohun ti o ma nṣe pẹ̀lú àwọn ohun èyí tí wọ́n ní ìdánimọ̀ràn láti ṣe pèsè ìgbàtẹ̀rìpín fún àwọn ipa ìfarayemo.	Ìfẹ̀ràn àti ìgbàgbọ́ láìsán ìdárayí. Ifẹ́rere ti o jẹ́ pé ẹni kan rí ọ, kí ó sì fẹ́ ọ. Dídòrí ìṣọ̀ṣọ tí a ní nínú iṣe. "Ìwọn ohun ifẹ," ní àkọsílẹ̀ awọn ìrírílẹ̀ ìfẹ́ àti ìlera tí òun náà kò wáyé láìsán ìgbàjẹ.	Serotonini tí o le fa ìdára ti àìrìn lójú ìgbà. Ìyàtọ̀ MDMA ('Tuesday blues') jẹ́ ìdára serotonin – ìbàjẹ, ìwéhín, àti ìdàgbàsókè. Ìṣẹ̀lẹ̀ tí o nilo ni àáwọn ohun tó le ràn án lọ́wọ́ láti ṣáṣe èíṭan serotonin pẹ̀lú ìṣẹ́ dopamine. Ìpò ìlera tí o jẹ́ kí ẹni kan lèyí dára ju gbogbo wọn nígbà tí ó bá ti lo ohun tó ṣe àìní.

Kí a wo ohun tó ń ṣiṣe nílé ìṣàjú-ìjà ọrọ̀.

THE CENTURION – Awọn ohun tó wà kókó kìí ṣe ìpèsè. Ìrírí náà ni òun tó ṣe pàtàkì.

Ìpinnu ìgbàwọn ohun tó ṣe pataki nínú itọju ìfọwójú ti o ṣẹlẹ̀ nípasẹ̀ lilo ọ̀ràńṣẹ́ jẹ́ pé a gbọdọ mọ ohun tí iranti náà ń tọ. Kí ó sì má ṣe ohun tó wà nílé àwọn ọ̀ràńṣẹ́ kan nìkan, ṣùgbọ́n ìrànlọwọ ti wọn jọmú. Àkójọpọ̀ náà sọ̀rọ̀ fún àwọn ohun tó wà nílé bí 'Ìjò Ọràńṣẹ́' tí ó 'fi ìlera ọ̀pọ́pọ̀ ọ̀nà ti olùfẹ̀ ṣíṣe láti ṣe ìdánimọ̀ èyí tí yóò le pàtàkì'. Àmì ẹya yìí, bíi pé o jẹ́ otálélé fún ohun tó wùlò fún ìdágbádò, ń sọrọ̀ nípa ọna ìṣe náà, ṣùgbọ́n ó kéré láti ràn án lọ́wọ́ àwọn orísirísì èyí tí olùfẹ̀ fẹ́.

Kí a wo ohun tó ṣe pataki nípa ìṣe ìdáná àti bí ó ṣe le ṣe pèsè èyàn.

* Ìdáná jẹ́ ọ̀na kan fún àwọn ènìyàn láti gbé ìfarabalé, ṣùgbọ́n rírò, àti ifẹ́.
* Ó tún lè ran ju ìṣe ìdáná lọ, bíi ìrètí, ìfẹ̀, àti ìfarabalé.
* Ìdáná le ṣe pèsè èyàn ní ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ọna, pínpín:

    * Lóòótóju ẹmi: Ìdáná lè ran ju ìṣe ìdáná lọ, bíi ìrètí, ìfẹ̀, àti ìfarabalé.
    * Ìfarabalé: Ìdáná le ṣe pèsè èyàn ní ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ọna, pínpín láàárìn àwọn ẹbi.
    * Ìrètí: Ìdáná lè ran ju ìṣe ìdáná lọ, bíi ìrètí, ìfẹ̀, àti ìfarabalé.

Ìdáná jẹ́ ọ̀na kan fún àwọn ènìyàn láti gbé ìfarabalé, ṣùgbọ́n rírò, àti ifẹ́. Ó tún lè ran ju ìṣe ìdáná lọ, bíi ìrètí, ìfẹ̀, àti ìfarabalé. Ìdáná le ṣe pèsè èyàn ní ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ọna, pínpín:

* Lóòótóju ẹmi
* Ìfarabalé
* Ìrètí

- Ìfọwọ́sọ̀ọ̀pọ̀pọ̀: fún àwọn ènìyàn òpò, tí ìlera wọn mu ìgbàdìjẹ, ìbálé ìfé tí ó ń ṣiṣe, tàbí ìtàn ti ìdániloju nípa bí òun ṣe jẹ́ ọmọ ẹgbẹ́ kan tó wà nínú ìlòwò, tó jẹ́ ohun èyí tí àwọn ènìyàn rẹ̀ ń ṣàkóso, ó sì fi ìṣe dára, àti pé AIDS ti mú kí wọn kúrò láàárin ọjọ́ wáájú — gige ìfọwọ́sọ̀ tí ó ṣe pẹlú ilera náà kò jẹ́ ohun tí wọ́n ń ṣèdá. Ó jẹ́ ìrànlọ́wọ́. Ìpinnu láti rírí ìgbàdìjẹ tí àwọn òṣùn tó nláti mú nípa rẹ̀ jẹ́ otí, ó sì ṣe pèsè pé ó ń ṣiṣe bí ohun tí ó le ṣe fún òun láìsán wọn.
- Ìfẹ́rere àti ìdání ọmọ ẹgbẹ́: nípa ohun tó dára jùlọ, ìṣe kemisẹ̀ yìí nfunni ni ọmọ ẹgbẹ́ tí ó máa ń gba gbogbo èyí. Ìwọ yóò rí àwọn ibi tó sì wà nibí ti ohun òràn queer kọjá nípa bí ó ṣe wà, kíkúùn ju ìdániloju lọ. Àṣàyòmójútí náà jẹ́ gidi. Ìpinu náà tún jẹ́ gidi. Awọn ohun tó nṣe rẹ̀ máa ń ṣiṣẹ́ láti mu ìfọkànbalé pọ̀, ṣùgbọ́n ohun tí ó ń ṣe fún ìfọkànbalé náà wà nípa otí.
- Ìfẹ́ràn ara àti ìfarayí: Mephedrone ṣe afikun ifarayí ọkan, ati pe MDMA nìyẹn ìfarayí ẹlẹ́gbin, ohun ti o ṣèdá irìnàjẹ́ ìfarayí ọkan àti ìfarayí ẹlẹ́gbin tí òun náà kò wọpọ̀ níbi ìgbésí ayé. Fún àwọn ènìyàn tí ó ní ìtàn ìfarayí ọkan pàtàkù, ìtóju ìfarayí, tàbí ìṣérárá láti farayẹ, iwúdò ìdàgbádò tó wọ́pẹ̀ tí kemsex ṣèdá rírúfún bí ohun kan nígbà náà nìyẹn òun náà ni ọna kan fún ìfarayí ènìyàn gidi.
- Ìdánimọràn àti iṣẹ: Àpakan "crystal meth" ti n jẹ́ ìgbàjúmọ̀ pípẹ́, àti ohun tó ṣe pataki nípa "meth" tí ó máa ń daju ìwà ilẹ̀, rírí ìyán, le láti ṣiṣe iṣe sùn fún òpọ̀ àwọn èèkàn náà tàbí ọjọ́ kan tí yóò sì jẹ́ ohun tó kéré láìsán ohun tó jẹ́ ìgbàjúmọ̀. Fún àwọn ènìyàn tí ó rántí pé wọn kìí ṣe rere nípa iṣe sùn wọn bíkò, ìdánimọràn yìí wàípọ̀ ní pàtàkì kíjú fún wọn, kíjú fún ìgbésẹ̀.
- Ìpari "k-hole" àti ìdánìràn (pẹ̀lú ketamine): ní àwọn òna tó ṣe pípẹ́, nígbà tí ketamine wà, ohun tó ṣiṣe ìdánìràn náà jẹ́ kí a de ònà ìmọ̀ye kan pàtàkì, tí ó sì jẹ́ ohun tí a fúnra rẹ̀ nífẹ̀, pínpín ní àwọn ìrìn-àjò sùgbón.

Àwọn ìṣẹ́ wọ̀nyí kò yànjú nìkan titi ti àwọn ohun tó ṣiṣe wọn rẹ̀. Iṣọtẹlẹ gbọdọ ṣe ìfiyesi fún gbogbo wọn—kì ó sì jẹ́ pé ó máa ń ní ìtó pé wọ́n jẹ́ òfi, ṣùgbọ́n láti ri àwọn òna gidi, tí kò si ohun tó le ṣiṣe wọn, tí yóò ṣe àwọn iranti náà.

Ọpọ̀ àmúṣe ìfọwọ́sọ̀ láìsán ònà.

THE CENTURION – Àkóso Mímú Méjì Lóòrùn – Pẹ̀lú Iye Àìní Rírí Èròpín.

⚠ Ìpinnu kan ti o le pa ni pataki ninu ìgbà tí a n yọ GHB/GBL lẹ́yìn náà jẹ́ GHB/GBL. Bítí ó ba wùlò nípa GHB/GBL láìsán ìdahun—láti òpọ̀ àkókó kan lọ́wọ́—maṣe daàmú rẹ̀ lórí. Ṣe ìrànlọwọ ọjọ́gbẹ́ ṣaaju bí ó ti ṣe pàtàkì láti dípò. Ìyà tí a yọ methamphetamine (meth) àti mephedrone, botíléèti, kò jẹ́ ohun tí o le pa ni ìlera bí GHB/GBL.

Ọfìn.	Àìtó ìrètí tó ṣe pataki ní àjírò.	Akoko ti o yàtọ̀ jùlọ.	Àwọn ìwọn àmì ìfọ̀rọ̀wọ́ṣẹ ọ̀rọ̀.
GHB / GBL	Ìdàbà àti ìpàáyí èsọ̀n. Màṣe dàáíbọ̀ nígbà ti o bá ń gbérò sísí laayè. Ìrànpẹ́ lẹ́nù lórí ìdába.	Àwọn wakati 2-72 lẹyin ìdàná kíká àkọ́kọ̀ - akíkan tí ó le pípè.	Ìṣàkò, ìpàáre, àwọn ohun ìgbàjá, ìṣe ìjùrere ti o pádánú, ìbàjé ọ̀pọ̀, ìdẹ́, tachycardia. Lilo baclofen tabi benzodiazepine fún ìràkùn ìsè. Ṣe ìtọju sí ìwífún GHB nílé ìgbésẹ̀ yìí láti gbé ohun gbogbo.
Kristali metametamin.	Ga ju gbogbo.	Ọjọ́ 1-14 fún ìgbà tí àìṣe náà bá ń ṣiṣẹ; ọsù wọlé sí ọdún fún ìwọnrere.	Ìròyìn pàtàkì àti ìṣòro láti buru ìgbọ́nsẹ̀ (crash), ìwà ìbálé, àìmúyẹ, ìfẹ́léfún tó pínpín, ìbániję. Ìṣòro tí o wáyé lẹ́yìn ìṣe méta tìtún kan nípa ohun tó máa ń jẹ láti ṣe ìṣe sùúrù jẹ́ ọ̀kan ninu àwọn ipo ìgbàsán tó burú jù.
Mephedrone / kathinoni.	Iwọ kò nìkan.	Awọn ọjọ 1-5 jẹ àmúṣin; awọn èèsì fún ìdáadára ìlera.	Ìpàáre, ìbániję, ìṣòrọ, àìfúnníyàn, ìdábàrà ọ̀rọ̀, ìfẹ́ láti ṣe ohun tó burú, ìṣe ìlera. Àwọn ohun tó ṣiṣẹ́ serotonin ti pọ̀ — Ìpàáre le jẹ́ pàtàkì, o sì nílò láti wíwo rẹ̀.
MDMA (tí ó bá jẹ́ pàtàkì ní ìṣàjú).	Idimu serotonin le ṣiṣe iforukọpa ọpọ̀rọ̀ lẹ́yìn ìlò.	Awọn ọjọ 3-7 jẹ àmúṣin; awọn èèsì sí ọsù fún ìdárayí serotonin.	Ìparun "ìgbà tí ó ṣẹlẹ̀ lẹ́yìn" tí ó jẹ́ gíga (ìparun tí a mọ̀ bí "Tuesday blues" títí orísiríṣi MDMA), ìwà ìbálé, àìmò ní ìlera, ìdániloju ọ̀rọ̀, àti ìpari ìgbẹ́. Ìpínlẹ̀ MDMA tí ó pípẹ́ jù, bíi òun náà, ìparun serotonin yóò sì jẹ́ gíga.

Ìṣe ìwòrán: ṣàkójúpọ̀ àìsán GHB kódà — èyí ni ìgbàjẹ́ ọ̀rọ̀. Àìsán methamphetamine ati mephedrone yóò wáyé nígbà yìí, ṣùgbọ́n kò ṣe ìbàjẹ́ ayé láti gbé. Ìṣẹ̀dá wọn yóò lọ sí ipójú nígbà tí àìsán GHB ti fúnra rẹ̀.

Ọpọ̀ àkíyèsí ìforukọsílẹ̀.

Ìwífún ìṣe náà ṣe àkọsílẹ̀ èyí tí ó ní ìpinnu ọrọ̀ méjì tó jẹ́ pàtàkù fún ìdánimọ̀ àgbéyè tí ó ṣẹ̀dá ìfò-òwúrọ̀: COMT Val/Val (Warrior — ń tàn dáadá bí ẹni tí ò ní dopamine, èyí sì ń ṣàkóso ìṣe tí ó le pèsè ìrálọ́lẹ) àti MTHFR (ìdánimọ̀ náà ṣe ìdágbádò ọwọ̀nì rere àti ìdágbádò ohunèlúfẹ̀). Àwọn ìdánimọ̀ gẽnù tí ó fúnràn án nípa ìṣe tó jẹ́ láti ríráyìn ìfò-òwúrọ̀ wà nínú àwọn ìṣe náà, ṣùgbọ́n wọ́n ní àìtókán pàtàkì fún ìfò-òwúrọ̀:

Jini.	Variant	Ọpọ̀ àwọn ọmọde náà ní ìṣe láti ṣiṣàyánjú ìṣe tó ṣe pẹ̀lú ohun tó jẹ́ ẹya ti "chemsex".	Iwọn ipa ti ìṣàlàyé.
COMT	Val/Val (rs4680) — Iṣeji ìlúmọ̀.	Ọpọ̀ àwọn ohun tó n ṣíṣẹ́ ní ìgbà pípẹ́ tí a máa ń lò fún ìṣe ìṣe náà, ọ̀mìnira ayẹ̀wò géénú ti o jẹ́ ọjà. Ìlọsiwaju COMT láìsán = ìpari dopamine àkọkọ = níbèrípá sí ìṣe tó le pèsè èyí tí ó máa ń ṣàkójúpọ̀, pínpín nípa ohun ọjà séxù àti ìdáni. Ọjọ́gbọn náà fún ìṣe tó lè ṣe ìṣòro nítorí pé ìṣòro náà ni ohun kan tí ó le pèsè ìfihàn dopamine ti o yẹ.	Ìṣè ààpilẹ́rín tí yóò ṣíṣe nílọ̀ọ̀pọ̀ ìdánimọ̀—ìṣàyàná, ìjà láti ṣe èyí tó dára, ìṣàjúkọ́ ọrà, àwọn ìgbàwọn tó ní ìpilẹ́. Ọmọdérún tí ó kúrò nípa ìṣe ìfọ̀kanlẹ́ àti ohun èyí tí ó ko ṣe bíi ìṣè ààpilẹ́rín náà yóò padà, kò sí pé o jẹ́ nitori ìṣẹ̀dá ìlera, ṣùgbọ́n nitori ohun tó ń ṣẹlẹ̀ lára ara.
MTHFR	C677T (rs1801133) ati A1298C (rs1801131).	Ìwífún ìwé náà ṣíṣe àkọsílẹ́ láti ṣayẹnsi pe awọn ọ̀nà MTHFR le pẹpẹ̀ ẹya HIV, nítorí ipòrípò tí ó ṣe pàtàkì fún ìdániloju àwọn ẹ̀yìn. Ìpè pé òun yîí tún ṣíṣe ìṣelú àti ìṣàtúnwájú ohun èlẹ́gàn, èyí ti ó jẹ́ ọ̀kan lára awọn ohun tó ṣe pàtàkì fún ìdániloju.	Ìṣàdàpọ̀ 5-MTHF ṣe ìṣàdi fún àìnírírí ìtẹ́wọlé àti ìdáni ìṣelóòrí ọ̀nà nípa ìgbà kan. Èyí jẹ́ ohun tí o máa ń ṣẹ̀ṣẹ̀ fún awon ti wọn ní MTHFR variant nínú igbá ìsùn chemsex — ó ṣe ìṣàdi fún ìdáni ìṣoòrọ HIV àti ọ̀nà tó ń jẹ́ ohun tí o ń ṣíṣe pẹ̀lú ẹyà chemsex náà.
GABRA2	rs279858 / rs279845: ìlùkòfún tí ó ní ewu gígba.	Ìyíká ìdáná ìgbàtẹ̀rìpájú GHB àti eewọ̀ tí ó le pèsè. Àwọn ènìyàn tí wọ́n	GABRA2 ti o ga julọ = ohun pataki fun ṣiṣe idinku GHB lọ́wọ́ léyìn, awọn ipa ti PAWS ti o le jẹ tẹtẹ, akoko diẹ sii láti de ọna

		ní GABRA2 tí ó jẹ́ ẹya ọkàn náà ni ìṣòro GABA tó kéré jùlọ láàárín wọn — GHB fún ìdáná pàtàkì, àti pé àwọn ènìyàn wọ̀nyí rírú ìdáná náà díẹ̀díẹ̀.	GABA ti o yẹ. Ṣe daradara fún rísi ìdáná ti ohun tó máa ń ṣiṣe nígbà tí a n ṣe idinku GHB — ohun pataki fun ẹgbẹ́ àwòyé ara.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) – Síndíróm ìṣẹ̀lú.	Ìpari ìdánimọ̀ DRD2 = ìfarayé ìtànìyìn dopamín nígbà titi ti ounjẹ = ifarada láti ṣe ohun kan tí yóò ṣùn ìfarayé náà. Àwọn ọ̀nà ìṣe tó ń lò àwọn ohun èlèyin lọ́wọ́ (chemsex) nìyẹn nípa bíi dopamín, ó sì le ṣe ìrànlọ́wọ̀ fún ìfarayé náà láìsán ohun kan.	Ọkan tí ó ní DRD2 A1 allele kí o má ṣe le láti rí ìgbà ayé àìṣe pàtàkù bíi èyí, bí ko bá ṣèda ọ̀pọ̀ àwọn orisun ìfarayemo tó pẹ. Ìrírífún kan kò le ṣe. Àpilẹ̀kọ́ ìsèkun tí a nílúmọ̀ gbàdùn ni láti jẹ́ ọ̀pọ̀ ọna.
DAT1 / SLC6A3	10-ìtàn ìpinnu VNTR (rs28363170).	Ìpari ìtẹ́rípá dopamín lọ́pọ̀ nípa ọna kíkún: ìṣàkòkò dopamín ṣùgbọ́n, ìdáni dopamín tí ó ní láaye láìsẹ̀: èyí máa ń ṣe pèsè ríríẹ́ fún ohun tó wà nínú meth tí ó ma fi kọjá sí ìtẹ́rípá dopamín. Ó tànkálẹ̀ jùlọ pẹ̀lú ADHD—ìwòtí àti ìṣe meth fún ADHD jẹ́ ọna kemikali tí a ti mọ̀.	Ìpinnu ọrọ̀ ADHD jẹ́ àwọn ohun tó ṣe pataki ní àkòkó ìṣàtúnwájú láti ran án lọ sí ìgbà tí a nfi ẹya. Ìwọ yíyànjẹ́, o le wà níbi pé ìfọwọ́ṣe nàà ti fún ọ nìkan láti ríròpín ìrísí ADHD tó jẹ́ gidi. Àṣàyọkù ADHD tí kò ni àmúṣin máa ń ṣàkóso ohun tó ń ṣiṣẹ́, bíi ìrísí náà, nígbà tí ó ń ṣe ìdágbádò ọ̀pọ̀lọ́.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Alèle kukuru/alèle kukuru — ipaṣẹ̀dà ìtọsotirini ti o kéré.	Ìwà ìṣòro tí ó pípẹ́, ohun àìnírírí fún ìṣe sẹ́xù tí o mú ìtànjẹ́. Àgbayé tó dára sí ìfọ̀kànsìn láti ọ̀nà tó ṣe pẹ̀lú mephedrone àti MDMA (ìmọ̀ ayò àti ìdánimọ̀ tí wọ́n mu). Ọkan lára àwọn ènìyàn náà lè ríi ìṣe serotonin tí o sẹ́kùnṣe pẹ̀lú mephedrone àti MDMA nípa ohun tó ṣe pàtàkì jù.	Ìṣàgbá serotonin jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìran tí o ṣe pataki, pípẹ́ sí iṣàgbá dopamine fún àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìlànà SLC6A4 "ìdámọ̀/ìdámọ̀". Ìbánijò àti ìpẹnkan tí o bẹ̀rẹ̀ láítókùn, kódà ṣaaju ìṣe ìgbóhùn tó jẹ́ ọ̀nà, jẹ́ ohun tí a ṣe nípa ilé-èèyàn, kò sí ohun tí ó jẹ́ ìlera, àti pé lílọ rẹ̀ gbọ́dọ̀ mú ìṣiṣe ilé-èèyàn àti ìṣiṣe ọmìnira.
CYP2B6	*6/*6 ọ̀kan tí ó	Ìṣe ìgbàpọ̀ GHB —	Iṣoro ọrọ pataki fún ẹgbẹ́ àjójútí

	kún fún ìṣàkóso ohun tó jẹ. (rs3745274)	Awọn èyí tí ó kò ní láálá pẹ́lú CYP2B6 gba ìfọwọ́sámù GHB àti norketamine lórí ọ̀nà ọkàn ní ìpínlélé tó ga. Ní íṣe ìgbàpọ̀ yìí, wọ́n ń pe èyí "Dissociative Logjam Risk." Ní àwọn ìṣẹ́ tí ó pèsè ìfò-òrìsún, awọn tí ó kò ní láálá pẹ́lú CYP2B6 lè ṣiṣe ìdánjẹ GHB lórí ọ̀nà tó rírọ̀ díẹ̀ àti ní ìpínlélé òfi.	tí wọ́n ń ṣàkóso ìyípò GHB àti ìdágbádò rẹ̀. Àwọn ènìyàn tí CYP2B6 kò ṣe pínlẹ lórí ohun tó jẹ́, wọn ní láti gbé ọ̀pọ̀ ìṣe baclofen kéré sì wà ní láaye láti ṣàkóso wọn báyìí nítorí pé àwọn ohun tó wà ninu rẹ̀ le pọ.
FAAH	C385A (rs324420) — ìdánimọ FAAH ti kéré.	Ìwọn ọrọ̀ tí o ṣàkàn pẹ̀lú ìṣe àti ilé-ìṣe cannabinoid. Ọkan ńláti nípa bí cannabis ṣe le jẹ́ apakan ti ohun tó máa ń ṣẹlẹ̀ (pípẹ́, lára àwọn tí o máa ń lò ọ̀nà tó yá), pàtàkì fún ìdágbádò èèyàn tí wọ́n ní ìbániję. Ó tún ńṣe pẹpẹ̀ sí anandamide – ohun tí ó ṣẹ̀dá ìfarabalé àti ìyára láàrin àwọn èèyàn.	Awọn olùṣe FAAH A/A ní ìdánimọràn anandamide ti o ga julọ — agbara ti ara rẹ láti ṣe àfihan ìgbàtí ìránlọwọ àti orin tí ohun èlò ọkàn (chemsex) ń ṣiṣe. Ìsìn àti aso àárùn ṣiṣẹ́ sí i pàtàkì yìí. Ọna ìdárayé ti ara rẹ̀ fún ìwọn alàáyè yìí jẹ́ pípẹ́ pátákì nípa ohun èlò cannabinoid inu ẹranko.

Ọdundi 3 – Iṣiroti Ifọrọ̀wọ̀n – Apẹẹrẹ fún ìlera ti o pọ̀.

THE CENTURION - Àwọn ọna mẹta fún ìṣàlàyé, ọ̀kan ẹni, ohun elo kan ti o ṣaṣayẹwo.

Ìṣàkóso fún ìgbàsán ayọ̀pẹ́rìkí kò lè ṣe pẹ̀lú ọ̀nà kan nìkan. Awọn ohun èlèyì tí ó jẹ pataki mẹta níláti ní àwọn ọna ìṣàkóso mẹta, ti wọnyẹn náà ni àwọn akoko, àwọn àwọnṣe ìjọ̀pọ́, àti àwọn ohun èlèyì tí ó le ràn. Àwọn ọna náà kò ní jẹ ki ẹni kan ṣẹ̀dára – wọn ń ṣiṣẹ́ pípẹ́, pẹ̀lu ìṣọ̀tẹ́rìn.

Ìṣe ìpinnu: ṣàkójúpì GHB (ìgbàjẹ́ ọrọ̀), ṣíṣe àwọn ohun elo àgbáyé tí ó wà níláaye fún gbogbo èyí, lẹ́yìn náà, ṣe ìdàgbádò ìlànà ìṣàkóso àti ìtọsi.

Iwe 1: GHB/GBL – Ìṣaajù Méjẹde.

Bí ó ba ti fi GHB/GBL sí inú ara ọ̀tọ̀ta mẹ́tà jù, èyí ni ohun tó ṣe pataki láti rìn nípa ìwòràn náà lẹ́yín. Kìí má ṣe gbiyanju láti ṣakoso ìfarabalẹ GHB nísayensaye. Ohun elo gbogbo ti "GHB protocol" tí ó wà ní ọ̀pọ̀ tó kéré sí í ṣe pataki. Àwọn ohun pàtàkì:

- Baclofen ti o ni ipin, pẹ̀lú itọsi ọkà, jẹ́ ìṣe àgbéyè tí ó ṣe pataki julọ fún ìdárayò ohun tó n ṣiṣe nípa GABA-B.
- Báyìí, bí bá ti ṣàlàyéṣẹ̀, ní àkókò tó kúnjú, ìdánimọ̀ràn tí ó pálapá benzodiazepine lórí ẹlẹ́wa ọmọ-ọgbóǹa.
- Iru GABRA2 ti o ni le ma niyanju igboye eto isinmi – awọn iru ti o pẹlu eewu pataki gbọdọ mu idinku lọ́wọ́.
- Awọn ohun elo ti o ṣafikun bẹ̀rẹ̀ láti ọjọ́ 1: magnesium glycinate (400–600mg, pin sí), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg, lẹ́yìn ìgbà).
- Selank (lálàpọ̀) fún ìdárayí àìtàn nígbà tí a n ṣe ìṣàkóso láti dípò ọ̀nà, kò jẹ́ ohun tó máa ń ṣẹ̀dá ìwọn, o jẹ́ ohun tí ó tọ sí GABA-B.
- Epitalon fún láti ṣàkoso iṣiro ohun ọ̀na èètan ní àkókò tí a n gbé rẹ̀ lórin, nígbà tí a ń gbé rẹ̀.

Iwe kọọkan lórí ìṣe àti ohun tó ṣe pataki nípa Crystal Methamphetamine – Àtúnlẹ Dòpámínù.

Ìpàá ìwájú fún lílù methamphetamine bẹ̀rẹ̀ nígbà kan pẹ̀lú ohun elo ọgọrun fun GHB. Kò sí ìṣòro ọrọ̀ tí ó ṣọ̀tẹ́yìn kúrò nítorí ìfọwọ́sí methamphetamine — ṣugbọn ìtànjì methamphetamine lẹ́yìn ìgbà ìṣe àti ohun elo ọgọrun tí ó rọ́pọ̀ ní ọjọ́ kan jẹ́ ọkọ́kan lára àwọn ipò psiko-lójú tó pàtàkún nínú ilera ọmọràn. Ṣíṣàyán fún rẹ̀.

- Jùmó ìṣẹlẹ̀ náà: Iṣe 01 (Ídániloju), sá, mu omi, je ẹya àwọn ohun eléwù tí ó ní àkàn.

- Tirosini (500–1000mg, ọ̀sán, kò sí àkànlẹ́rín): ohun ti o ṣiṣe dopamíni – bẹ̀rẹ̀ láàrin ọjọ́ 3–5 nìkan tí o bá jẹùn daradara.
- NAC (600mg, eji igba ni ọjọ kan pẹ̀lú ounjẹ): iṣàkóso ohun tó n ṣiṣe ti glutamate; dídòrí ìfẹ́.
- Uridini + DHA + CDP-Choline (awọn ohun elo fun ọkan): Pọ̀pùn ìdánimọ̀ DRD2 — atilẹyin ṣiṣe ti èrò dopamíni.
- Ìṣe náà bẹ̀rẹ̀ láìsán ìdárayé – BDNF jẹ́ àmùgbélé fún ìfọwọ́ṣe tí ó ṣiṣẹ́ pípẹ́ nípa ohun tó máa ń mú dopamine sílè.
- Semax (lẹyin ọ̀sun): Pípàsíìifún BDNF àti ìtọju ti apá ọkan ẹ̀sẹ̀. Àwọn ìrànlọ́wọ́ tí ó ṣere nípa ohun èyí tọ́kán láti mú ìgbàpẹ́ pẹ̀lu ìṣeṣe kemikali lẹ́yìn iṣeṣe methamphetamine.
- BPC-157: ṣe iṣọtẹsipe si ipari ti awọn ọrọ̀ dopamine tí àwọn ohun elo ṣiṣe.

Iwe kọja 3: Mephedrone ati Cathinones – Atilẹba Serotonin.

Ìpinnu àti ìdágbádò méphédrone àti cathinone jẹ́ bíi ìdágbádò kokaina (ìṣàkọ̀tàn rere mẹta), ṣùgbọ́n ní apakan serotonin tí ó pápá, bí MDMA. Apakan serotonin náà ṣe pataki gan láti rí i pé kii ṣe ìdágbádò fún "chemsex" nítorí pé ọ̀nà tó máa ń ṣiṣe serotonin lórí méphédrone ni ó ní àmìrà ìfarabalé àti ìtọpa tí ó sì mú chemsex rírù bí ohun tó jẹ́pẹ.

- 5-HTP (50–100mg, ni òun): ohun ti o ṣiṣẹ́ fún serotonin – ohun elo ti pataki jùlọ fún ìdánbalétán ẹmi àti ìgbàtí lára ènìyàn lẹ́yìn ìrètí méphédrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ọ̀sán): ìrànlọwọ fún ìṣàkóso methylation; ohun ti o ṣe pataki fun awọn tí wọ́n ní MTHFR variants.
- Inositol (4–12g, pinni si ni ounjẹ): iṣaaju iyipada ti awọn receptors serotonin; ohun ti o ṣee ṣe pataki fun ọgbọn ati ifẹ lati ranra mọlẹ́kẹ ti ipari mephedrone.
- Omega-3 ti o jẹ EPA di pataki (2–4g ọjọ́ọni kan): fún ìdárayò ẹyin, ati láti daju pe ko si itoju ti o le fa abawọn.
- Bí MDMA ba nlo nígbà gbogbo: ìdánìwájú sérótónín lè jẹ láálá—jọ̀wọ́ láti fi èèṣin 6–8 ṣaaju rírí ìtóju ọ̀nà ẹlẹ́gàn; 5-HTP àti ìfarabalẹ̀ ni ohun elo pàtàkì.

Àkọsílẹ̀ Ẹ̀rò Síṣépọ̀ fún ìdáná ìwà.

Àkàsílẹ̀.	GHB / GBL: ìtọsọ̀na.	Ọ̀nà ti o ṣe pataki fún ìṣe àti ìdánimọ̀.	Ko si ohun ti o le ṣe.
Ọrùn 0-72.	Ìṣàkóso ìròyìn ọrọ̀ àjijoba. Ìṣiṣe Baclofen tabi ilana benzene. Itọju. Àìtọju fún ìgbà tí a ó ní ìsòro. Èyí ni ohun kan nlá	Iṣalaye. Ìrálé. Ìyàtí ìrálé. Ma ṣe ránlọwọ sii rẹ̀. Ara rẹ ń fún òun láti gbé. Mu omi. Jẹ ohun tí o lè.	Ìparun ọ̀ron àti ìtànjì. Jẹ́. Ìṣàkóso náà jẹ́ ohun tí yóò ràn án lọ́wọ́.

	ti o ṣe pataki nínú apá yí – gbogbo ohun miiran le f'ẹ̀wé.		
Ọjọ́ 3–7.	Ibinu ti o le pa ni, ṣugbọn yíyànjú nípa ìwọ́rún àgbáyé le ṣe rírò. Èsìtẹ̀ GABA tí ó túbá pọ̀ sí i. Magnesium, L-theanine, ati Selank fún ọ̀nà. Maṣe dípò ohun elẹ́dán (benzo) lórí.	Ìparún ìdánimọ̀ àti àìfẹ́ ohun gbogbo. Èyí jẹ́ ìgbà tí o nù kìní fún rírí methamphetamine. Iṣe 01. Kaakiri ìrànlọwọ́. Bẹ̀rẹ̀ tyrosine àti NAC bíkò nípa ṣiṣi.	Iparun ọkan ati itimọle ti de giga. 5-HTP bẹ̀rẹ̀. O jẹ́ ohun tó ṣe afikun fún serotonin. Iparun ayò jẹ́ ipa ti ẹyin rírí náà n sí i.
Ọsẹ̀ 1–4.	GHB tapering ti ṣiṣẹ́, pẹ̀lú itọju dokitā. Awọn ohun èlò ti nfi sii. Selank ni ọjọ́ọ́kàn fún ìdánbalétán. Ìrere ń dára nígbà yìí pẹ̀lú Epitalon. Iṣaaju GABA receptor ti bẹrẹ.	Anhedonia jẹ olubata. Iṣe bẹ̀rẹ̀ – o jẹ ohun ti o gbọdọ ṣe, kò sí ọ̀pọ̀. NAC ati Brain Stack ṣiṣẹ́. Ifẹ́ fún apapo "meth" àti "sex" ń di ìfẹ́ tí ó tóbi jùlọ.	Ìdánimọ̀rẹ̀pẹ́ pẹ̀lú ìgbà. Ìfaramọ̀ láti ma ṣe àwọn èèyàn le máa ń jẹ́ bíi ohun tí ó tún binu — ifaramoṣe serotonini tí o nífẹ̀ sí àwọn èèyàn ti rí. 5-HTP ati inositol. Ìgbésì ayé pípẹ́ láti bẹ̀rẹ̀ láti ma ṣe àwọn èèyàn mọ́.
Oṣù kọkàndínlógún – ọ̀sìn.	GHB de ti de opin tabi nínú ipari. Èt́ọ́ GABA náà ń sáré. Àwọn ìṣẹlẹ̀ PAWS – awọn ìgbàfún ọ̀pọ́n—ní láti lò ìṣòro 4-7-8 àti Selank.	DRD2 ti nṣiṣẹpọ̀ pípẹ́, a mọ̀ pé o ń tàn. Àwọn ìgbà ayé ọlọrọ ti ń bàa sísí. Imọ̀ràmùyẹ́ ti ń dára. Aṣánfánífún ṣexúál ti ń bàa – ó le jẹ́ àìtó bíkòo kíkọ̀ọ́rẹ̀ tó ṣe pípẹ́.	Ìpàámú àwọn serotonin ń sáré. Ìrànlọ́wọ̀ pẹ̀lú awọn èníyàn ń bẹrẹ láti wá – ní ìgbà díẹ̀-diẹ̀. Ìfẹ́ tí mēphēdrone fún, bíi ìdániloju, ń bẹ̀rẹ̀ sí i, ṣùgbọ́n ní ọ̀pọ̀ àwọn ìgbà, nínú àwọn ojúṣe tó jẹ́ gidi.
Oṣù 3–12	GHB ti ṣàlàyé, pẹ̀lú ìṣàkóso àti ìdágbádò tó dára. Àwọn ohun tó ṣe pẹlu GABA nírìn náà ńbọ́ sí ìsẹ́lé láìpẹ́ lilo ọ̀wọ̀nìyàn àti ìṣeré. Awọn ìtóju PAWS ńdá.	Ìpàámíyìn dopamine tí ó wà ní ìdáni titi, tabi pẹ̀lú rẹ̀. Ifẹ́ sùgbọn ọjọ̀wé ti deẹ́bọ̀nì. Àṣàyàn "flatline" náà ń yára ṣàjí. Ìpinnu láti ṣe èyí tí ó ní ìfòkánlá pẹ̀lú methamphetamine ń díná.	Iṣẹ serotonin ti da pọ̀ mọ́. Iṣaro ẹni lọ́wọ́ awọn èníyàn kò sí láti lò ohun tó ṣe àgbán, ó sì jẹ́ ìrírí láti ṣiṣe. Ohun tí mephedrone fún ọ ní, bíi ìfarabalé, le bẹ̀rẹ̀ láti wà nínú ìgbàtàn pípẹ́.

Ọpọ̀ àkíyèsí ìṣe ìtọ́pá.

Ìwádìí náà ní:
* Ìgbésẹ̀ ọ̀pọ̀.
* Àwọn ohun èlò.
* Ìfífẹ̀ẹ́.
* Ìrírí.
* Ìṣe ìtọ́pá.

[Ìwádìí náà ní àkíyèsí ìṣe ìtọ́pá.]

Ìṣe àwọn ohun èlò tí ó ṣe pèsè ìgbàtírírí náà ṣápọ̀ awọn ìlera tó wà lára àkọsílẹ́ GHB, methamphetamine, àti cocaine/mephedrone. Apẹjúwe rẹ̀: láti mú GABA-B ṣiṣẹ́ (ìlera GHB), láti mu ìdánimọ̀ dopamine àti ọrin D2 pọ̀ (ìlera methamphetamine), àti láti mu serotonin ṣiṣẹ́ (ìlera mephedrone/MDMA) – nígbà tí ó ń ṣe ìṣe lórí ohun tó jẹ́ ipilẹ̀ fún gbogbo wọn, èyí tí wọ́n mọ̀ sí methylation.

4.1 — Ajọṣe Mẹtilaasi – Ohun ti o ṣe pataki fun gbogbo awọn ọna.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Kí ó ṣe pataki díẹ̀ nípa ìdánimọ̀ràn fún ohun tó yẹ kí a ṣàkóso:
5-MTHF (L-methylfolate)	400-1000 mcg lórí ojọ́.	Oṣù ọjọ́ pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Ìwífún ìlọwọ yìí ṣàkóso MTHFR bíi àwọn ọ̀pọ̀ àwọn ìṣe tí ó le pọ̀ níbẹ̀, tí ó sì jẹ́ kí HIV tàn yá máa ń lọ. 5-MTHF ṣe ìdánimọ̀ràn sí èyí – ó ṣàkóso àtìlède àti ilé ìṣòro láàrin àwọn sélì, nígbà tí ó sì nífẹ̀ẹ́ fún ohun tó jẹ́ ọ̀nà ti a ṣe àwọn neurotransmitter, ẹniti ó jẹ́ ohun pàtàkì fún gbogbo ọ̀na ìṣòro méta. Fún ìṣòro tí ó ṣọfọ̀rírẹ̀ pẹ̀lú ẹya-an, èyí jẹ́ ohun èlò kan tó ṣe pataki jùlá láti ràn àwọn ìdánimọ̀ràn fún àìní ọ̀nà HIV tìa ti ó le ṣiṣe, àti fún àwọn ohun tó ń ṣíṣẹ́ ní inú oró.
Metilkobalamin (B12).	1000–2000 mcg lẹ́yìn	Ọpẹ̀.	Ọpọ̀rọ̀ pẹ̀lú 5-MTHF. Iparun ọ̀nà ìṣe àti ohun tó ń ṣiṣẹ́ lójúmọ̀

	ọ̀ṣà.		(dopamine, serotonin, GABA) nígbà yìí máa ń lò ìwọn tí ó pípá láti ṣe ìṣelóta B12. Ohùn lóòrùn fún ìfipamọ́ tó dára. Ràn án lọ́wọ́ láti ṣiṣẹ́pada àkójópìn (myelin) tí ó ṣe pataki nípa ìmúṣe oríshì ní ọ̀na tí methamphetamine ṣe le.
P5P (B6 ti o nṣiṣẹ).	25–50mg	Ọ̀pẹ̀.	Ọ̀wọ́-ìṣẹ́ fún ìdàgbádò GABA (GHB), dopamine (meth), àti serotonin (mephedrone) nígbà kanná. Àwọn ènzyme tí P5P ṣíṣe pípẹ́ jùlọ ní apá ìsàyèfún kemsex. Ìyànjú yìí ṣe pataki fún gbogbo àkójópò̀ méta.
Magnesium glycinate.	400-600mg ti àwọn ohun elesi.	Ọ̀sán àti ìrọlẹ́.	Ìṣe àlàyé tí o ṣe pataki jùlọ fún ọ̀pọ̀ èyìn kan láàrin àwọn ìlera méta: ifiàmíra GABA-B (GHB track) àti ṣiṣatúmọ̀ NMDA / dídòrìkópó (meth withdrawal track). Ìfífẹ̀ẹ́ náà tún ṣe àfikún fún ìṣe ọ̀kàn — ohun tí o ṣe pataki nítorí ìtara tí mephedrone àti meth le ṣiṣẹ́ sí ọ̀kàn. Bẹ̀rẹ̀ láìsán ọjọ́ 1.

4.2 — Apọ̀pọ̀ Ọ̀na Ṣe Àṣàyẹ̀rí Tí O Ṣe Pípè.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Iṣi àkókó.	Notes
L-Tirosine.	500–2000mg	Ààmú owúrọ̀, kò sí ọ̀nà tí a máa ṣe pẹ̀lú àwọn aláìtàn.	Mẹtù / dopamínù.	Ìbẹ̀rẹ̀ ọjọ́ 3–5 nígbà tí o bá jẹùn láti gbé. Ohun tó ṣíṣe dopamine – ṣe ìdánimọ̀ àìnílòlá akọkọ́ ti ohun èyìn methamphetamine. Kó jẹ ẹya nla, kí o le wọlé.
NAC	600-1200mg, èèsán méjì ní ọjọ́ kan.	Ọ̀sán àti ìrọlẹ́, pẹ̀lú ounjẹ.	Gbogbo awọn eré.	Ìdàpọ̀ glutamate ti o ṣe pataki fún àkójópò̀ ọ̀pọ̀ àkọ́kò. Bẹ̀rẹ̀ ọjọ́ 1. Àwọn èwé tìtàn nípa ìdáni ìfẹ́ láti ọ̀pọ̀ ọ̀na. Pèlú, o jẹ́ àìnílò fún ẹyin.
Uridini + DHA + CDP-Choline (Ọ̀pọ̀	250mg UMP + 1g DHA +	Ọ̀pẹ̀dé ọ̀na.	Mẹtù / dopamínù.	Ìdàgbádò ti awọn ọ̀pọ̀ àkójópọ̀ D1/D2 –

àwọn ohun tó ṣe fún ọkan).	250mg CDP-choline			ìṣiṣẹ́ ayíká ti ètó dopamine tí a jáde láti ohun tó ṣe pípẹ́. Èyí jẹ́ ìṣe pàtàkì — ó lè kó ọsù kọọkan, ṣùgbọ́n o jẹ́ ọna àkójópọ̀ ti awọn òpọ̀ tó ní ìdánimọ̀ tí ó láàyá.
5-HTP	50-100mg	Oṣù ọjọ́, ní ìgbà tí ó máa ń bẹ̀rẹ̀ láti kúrò sí òtúnájú.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Serotonini ti o ṣiṣe ohun kan – o ṣe adari fun ìdánimọ̀pa serotoni ti o tó ọkọta (mephedrone + MDMA + gbogbo èyàn). O ṣe pataki fún ìṣàlẹ́ ìlera àti èrìn. Bí ó ti ṣi, ohun ìgbésí ayé yóò bẹ̀rẹ̀ láìbíjú.
L-Theanine.	200-400mg	Bí ó ti wà ní pàtàkì, láti èjì dé ọ̀tún ìṣùn.	GHB / imọ̀lẹ.	GABA ati NMDA ti o ṣiṣẹ, ti o daju lati farapa. Kí ó má jẹ́ ohun tó le ṣàkòkò. Ọpọ̀ àmìdíyàn fún ìgbà tí ọ̀nà GHB ṣe pèsè èèràn. Ohùn GABA àkọkọ ti o kéré ní ọ̀nà ìṣe láti ràn lọ́wọ́ ní apá akọkò.
Taurine.	1-2 g lónìjù.	Pẹ̀lú àwọn ounjẹ.	GHB / GABA	Atilẹyin fun ọna GABA; ìṣàkóso ọ̀nà orísiríṣi; àti ìṣàkóso ẹjẹ̀—wọ́pín nípa ohun tó ṣe pataki fún awọn olùgbé GBL tí ó máa ń lò, nítorí pé ẹjẹ̀ náà ni ó ṣíṣẹ́ láti mu ọna náà. Bẹ̀rẹ̀ síbẹ̀yìn lẹ́yín èròpìnlélé GHB, kò sì nígbà tí a bá ń ṣe ìdánimọ̀ àwọn ìwọn ara.
Inositol.	4–12g (ṣiṣe ìdàpọ̀).	Pàtàkù pẹ̀lú àwọn orisun ọkunrin.	Mephedrone / serotonini.	Ifiwọn idahunni awọn ọrà serotonin; ṣiṣe ìdánimọ̀; àwọn ẹri tí wọ́n fihan pé ìfẹ́ràn náà jẹ́ ohun tí ó máa ń ṣòfi. Ìyẹn yìí ṣe pataki, pàápàá

				nípa ìfẹ́ràn tó le pèsè nínú àwọn èníyàn tí wọ́n ń túnmọ̀ sí ilera.
Omega-3 EPA + DHA	2-4 g lónìjù.	Pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Gbogbo awọn eré.	Ọpọ̀ àti ìdáná ti o ṣiṣẹ́ lójú ara; ifarabalẹ fún BDNF; ọrà (pípà EPA díjẹ́); atilẹyin fún awọn ẹya aso fun ìtànì ìgbókun awọn receptor (DHA). Ṣíṣe ìdáná fún ìfarada ti ohun mẹta náà ní àkókò kan.
Ọgún ọ̀ṣà.	500–1000mg	Ọpẹ̀.	Ọrọn / ìlera ọkan.	NGF + itanna BDNF. Ìyàtíi ìdánimọ̀ràn tí methamphetamine ṣe pẹ̀lú àwọn ohun tó ní ìṣìdání ọ̀nà rírù. Àáwájú ọ̀nà rírù – ìgbàjẹ́ tí o wáyé lẹ́yìn awọn ìṣeju "chemsex" pípẹ́ jẹ́ ọkan lára àwọn ìdánimọ̀ràn pàtàkì nínu ìṣiṣi ìwò.

4.3 — Iṣèpépítáídì.

Pípéítídì.	Ìlànà pípẹ̀ ní àkóso ọ̀nà tí a máa nṣe ìṣe tó ṣe pẹ̀lu ilera.	Iṣi àkókó.	Notes
BPC-157	Idá ìdánìtí àti sérótónín ṣiṣẹpada; iṣàkóso GABA-B; atilẹba inu ẹran pẹ̀lú ọkan; ìgbàjẹ́ ìwọ̀; ìrànṣẹ́.	Gbogbo awọn eré – ọpọlọpọ àti ohun tó jẹ.	Ìpínlẹ́ kan tó ní ìṣe púpọ̀ nínú eto iṣàgbá fún ohun ọjà kemikì – ó ṣe àkókòsílẹ̀ fún dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), àti atilẹba inu ara (ohun ọjà mẹta náà mú ìdáni tí a ń sọ̀rọ̀ nínú rẹ̀). Bẹ̀rẹ̀ ọjọ́ 1 ti ipò ìgbési ayé lẹ́yìn ìṣàgbá. Lóti ránlẹ́ tàbí láti fi sin ifọkàn balẹ̀.
Selank	Ọmọdé àìtẹ̀lè tí ó ṣíṣe nípa GABA àti	GHB + mephedrone	Ìpínlẹ́ ọkan tí o ṣe pataki jùlọ fún ìdánimọ̀rírì – tí ó ṣàkóso

	serotonin; rírù ìwàdájò láìsán ìdẹ́rún; ṣe pèsè pàtàkì fún ìgbàpọ̀ GHB àti ìfọwọ́ṣe serotonin tí mephedrone le pa.	tracks	ìdánimọ̀rírì tètè GABA (GHB) àti ìdánimọ̀rírì serotonini (mephedrone/MDMA). Kò ní ohun tó ń jẹ́ ìṣe. Lóti fi ọwọ́ rán. Lóòdìjà ní ọjọ́ kọọkọ nígbà tí àìṣe náà bá ń ṣere.
Semax	Páàtìnì BDNF àti NGF; ìṣàlàyé ọ̀rọ̀; ṣiṣe dopamín; ìdánimọ́ẹ́ ti apá tí ó wà níwájú.	Ọna ìṣàjú fún ìlera – ọ̀mọ̀lẹ̀.	Ìpàáyọ̀ tí àwọn ìṣeṣi ìgbà pípẹ́ tó ní ìdánimọ̀ràmìn (meth) ṣe le jẹ́ láìsójú. Semax ṣíṣàyẹ́ ìdánimọ̀ràmìn BDNF tí meth ń ṣẹ̀ṣẹ̀, àti pé o ránlọ́wọ́ fún ìtẹ̀lé ìgbàgbé ọjà (prefrontal cortex) tí ó ṣe pèsè pàtàkì fún ìyíká ìpinnu. Látika. Bẹ̀rẹ̀ láàrin Ìwẹ́ 1.
Epitalon.	Iṣe ìdánimọ̀ ọfẹ; ọna pineal; atilẹyin iṣiro ọjọ́.	GHB - itọju ọfẹ.	Ìṣe ìgbàlé ìsẹ́ GHB le ṣe abawọ̀ fún ọna ìlera ti ara. Epitalon ránlọwọ fun ọna pineal, bíi ìṣe ìdá ìsẹ́ GHB tí ó yálé ohun elo isẹ́ lójúmọ́. Ìgbà àkókò 4–6 wíwá akọkọ.

Ọpọ̀ àìní-lùúmọ̀ – Ààyá ìrìnàyé àti ìṣòro.

Ọjọ́ CENTURION – Àpọ́ju tí ìrètí àìtókùn kò mọ, àti ọ̀nà ìrètí fún ohun tó máa ń ṣiṣe pẹ̀lú ẹya.

Gbogbo ìwífúnràn awọn ohun ọjà mìíràn níléyí ni àìtó ìṣàkóso òpọ̀ èèyàn tí ó kéré tàbí tí ó jẹ́ ìgbésẹ̀. Àwọn ìwífúnràn tó dáàmú fún ohun ọjà tí wọ́n máa ń lo fún ìṣe-ìṣe náà kílílẹ̀ láti ṣe bíi èyí. Itoju láti àwọn ohun ọjà tí wọ́n máa ń lo fún ìṣe-ìṣe náà kìí ṣe pàtàkì – nípa ohun tó yẹ, nípa ọ̀rọ̀, àti nípa ojú ọ̀wọ́ – bí kò bá ṣàkóso apá ìṣe-ìṣe náà.

Ọ̀nà ìrọ̀yìn yìí ṣojú sí ìwọn ọ̀nà 35S lára àkọ́lé ìlànì, tí ó jẹ́ àwọn ọ̀nà pàtàkù fún ẹgbẹ́ ènìyàn náà, àti àwọn ohunèlóò rírí-ẹ̀sìn tí wọ́n ń lò ní Volume V àkọ́lé ìlànì.

5.1 — Ìṣe Àìtóleṣeṣe Tuntun Lára Àwọn Ìfàkófẹ̀ Onítàn Èrò.

THE CENTURION — Awọn ìdánimọ̀ tí ó nílò láti ṣe lẹ́yìn náà.

Bẹ̀rẹ̀ sí ìṣàkóso òpọ̀ àìníwọnẹ́lẹ̀, ohun tí o ṣe pataki jùlọ ni ìdánimọ̀ ilera. Awọn idanìmọ̀ wọ̀nyí kò jẹ́ òfi ati pé kí wọ́n ṣere ní ọ̀sùkọkọ fitìírìn rẹ̀, kò sí nígbà tí o báyìí ṣe.

- Idanitimo fun HIV: Idanitimo ọrọ̀-àti/abí ìgbà keje. Báyìí, bíkòkò rírí ti o ṣee ṣe láti ṣiṣe, tẹ́ẹ̀bù PEP (Post-Exposure Prophylaxis) níbi tí ó bá wà lárín àwọn wakati 72. Bíkòkò HIV pọ̀: sá dáadáa fún olùgbóyìn ìrètí HIV láti ṣe ìrànlọ́wọ́. Àìṣe náà wà, ṣiṣẹ, o sì jẹ́ kí ó má ń gbé ọ lọ́wọ́ ìgbésí ayé àti ilera sèxù. U=U jẹ́ otí.
- Ìtànì ọrọ ẹlẹ́gùn: gonorrhea (awọn ìwàtí fún àwọn èèyàn tí wọ́n ní ìpín, òunjá, àti orin), chlamydia (ni awọn ibi kanna), syphilis (ìdánimọ̀ ọrọ ẹlẹ́gùn), herpes (ídánimọ̀ ọrọ ẹlẹ́gùn bíkò kódà tó ba ti ṣe ríẹ̀), hepatitis C (báyìí mántú ìwọn ohun tó ń wọlé ní ara, pẹ̀lú àwọn ohun tó le ṣere òṣàn), hepatitis B (ídánimọ̀ ọrọ ẹlẹ́gùn àti iye ìdánosìn).
- Idi ti o ko ba ni ìdánimọ̀ fún hepatitis B: awọn ohun ọjà mẹta yíyàn nípa àkóso kan pèsè èsì ayé.
- Ọrọ̀ ọmúṣińpín HPV, bíkí ti o le ṣe (titi di ọjọ́ tí a sì lé jẹ́ 45 nínú ìwífún nípa àwọn ilé ìwàrá): ṣùgbọ́n dípò ipinnu ohun tó máa ń ṣiṣe pẹlu cancer tí ó ṣojú sí HPV.
- Ìṣe ìdáná Mpox, bíkòkò ti o kò bá ní ìfarayé àti pé ọ́ wà nínú agbègbẹ́ tó ní ìwọ̀tí pàtàkì: ohunèlúfẹ̀ Jynneos méjì. Àṣàmù Mpox ń tàn yá láàrin àwọn oríkí sèsé kan, bíi pé ọ́n máa ń ṣere nínú àwọn ìṣe tó ṣe pẹ́lú "chemsex".
- Ààríyìtí ìdáná àti ìṣiro fún ìfẹ̀rín levamisole tí ó sì jẹ́ pípẹ́ bíi ìwọn ọ̀pọ̀ tó ní kókóínù.
- Àtímójú ìṣàkóso metabólíkì: iṣẹ́ eyin àti ẹjẹ—wópẹ̀yẹ̀ fún awọn olùgbéṣe GBL (éré ìdánihun fíbá) àti fún ohunkóre ti o máa ń gbé ọ̀nà.

- Iṣiro ọrọ̀ àti ìdánimọ̀ ẹ̀jẹ́: ECG yóò ṣe pataki bíi ó ti lo methamphetamine tabi mephedrone pípẹ́. Iṣiro ipin ọkàn.

Ìpinnu ìdánimọ ọrọ̀-ìgbàjẹ́lú ti o ṣẹṣe láàrin ìgbà ìṣòro: òun tó dára jù, ó sì má ṣe nípa ìgbà díẹ̀ tó kàn. Bii ó ti wáyé, ìdánimọ yí kìí ṣe láti fún ẹni; ó jẹ́ ọna kan láti fi èrèkúṣẹ́tán rẹ̀ múlò.

5.2 — Iṣiṣe Ọrọ̀ Pẹ̀lú Àmìrà.

THE CENTURION - Iwe ìlọwọ yìí ṣe àkọlé èyí nípa rẹ̀ – 'Àìní ọ̀na kíkọ́'.

Ìwé ìgbésílé náà sọ pé èyí nípa ìlera tí ó máa ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ọrọ̀: 'Fún àwọn ènìyàn ọpọ̀ bíi tó ń tẹ̀le ìlera, ìtànjẹ òun náà tí wọ́n kò ní ohùn lóde jẹ́ kìí ṣe ìfọwọ́ṣe. Ó jẹ́ ohun akọkọ. Lóti ìgbà ọ̀sìn kan lọ sí ọ̀sìn mìíràn, gbogbo ìtànjẹ tí ó ṣiṣẹ́ pẹ̀lú àmìrà jẹ́ pé òun náà ń ṣíṣẹ́. Èròkùn kìí ṣe ìgbésílé láti kọ́ bí o ṣe yẹ kí wọ́n máa ń gbóyìn ọ̀pọ̀, – ohun tí ó le pèsè, àìníbẹ̀rẹ̀, àti ìfẹ́ tó wà níbi èyí tí òun kan náà ń ṣiṣẹ́ láàrin àwọn ènìyàn méjì. Èyí kìí ṣe ìgbésílé ọ̀pọ̀. Ó jẹ́ ìdániloju nínu ìkẹ́kọ̀ọ́.'

Ní àkọ́kò fún ìgbà tí a ń ṣiṣàyẹwo ohun ọjà, ìwọn ìdánbalétàn náà jẹ́ òpẹ́ lọlá ju bí ó wà ní àwọn ìgbà mìíràn. Àwọn ohun ọjà náà kò wà nínú iṣe tí a ń ṣe láìsán, ṣùgbọ́n wọn ni àkójópìn fún iṣe náà. Èrò rẹ̀ kò nílò láti kọ́ àwọn ìdánbalétàn ti o yẹ kí ó kó nínú ọna ìṣe tí a ò ní ohun ọjà, bíi pé àwọn aye tó wùjú fún ọna ìṣe náà kò ṣe dé.

Kíní ìdánimọ̀ràn tó nípa ìṣàgbá: iriri ọjọ́ fúnra rírùn àkọkò tó kẹ́ta lẹ́yìn ìṣe ìwọn-ona tó jẹ́ "chemsex" jẹ́ ohun tuntun. Kí ó má ṣe yíká sí bí ẹni tí òun náà ti ń ṣiṣe rírùn láítójú àti pé òun náà fúnra. Fún ọ̀pọ̀ nípa ìṣàgbá yìí, kò sí "ẹni tó ń ṣiṣe rírùn" tí wọ́n yẹ kí wọ́n padà — ohun tó jẹ́ ìwọn-ona "chemsex" bẹ̀rẹ̀ nínú àwọn ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ ọdún tí ẹní kan ń ṣiṣẹpá ìgbésí ayé rírùn.

5.3 — Ìlù-ìṣe.

THE CENTURION – Akoko ti o ń ṣe bí ìfarabalẹ̀ tí kò sí, àti pé kò sí.

Ìwífún ìyàtọ̀ náà ṣe àkọ́kò ọrọ̀ nípa "flatline": 'Lẹ́yìn ìṣọtẹ́lẹ̀, ohun tí ó máa ń ṣiṣe fún ọpọ̀ bíi òun jẹ́ ìwàdájọ́ kan níbi tí ìfẹ́ ti wà. Kò sí ìgbàjúmọ̀. Kò sí ìdániloju. Kò sí ohun tó máa ń ṣíṣe láti fi ọra mú.) Ní àkójópọ̀ ìṣọtẹ́lẹ̀ "chemsex", flatline jẹ́ ohun tí ó wà nígbà gbogbo — nítorí pé awọn èètò dopamine àti serotonin tí a fún láti ṣiṣe ìwọn ìfẹ́ tí ó pípẹ́ ti yàn án, àti pé ọkan rẹ̀ ti ṣe ìpari láti ṣiṣe awọn ẹrọ ìgbàjúmọ̀ sèksù tí wọ́n ti jẹ́ ìṣòro nígbà gbogbo.

Ọrọ̀ tó ṣe pẹ̀lú ìṣe tí a mọ̀ sí "flatline".	Kí ni o ṣiṣẹ́?	Kíní ohun tí yíngbẹ̀?
Ko si ifẹ́lẹ́ – ko si ìdánimọ̀ tàbí fifunniyìn tó ṣe	Ìpàámíyìn dopamine àti serotonin ti pọ̀; ọ̀nà ìṣe ìfẹ́ ń ṣiṣe láìsán ìtóju, kíkún nípa awọn	Maṣe ṣẹdọrọ̀, maṣe ṣe idanile, maṣe fi agbara ṣoàn. Ìyà náà jẹ́ ìgbà kan, kò sí ìkìlọ. Tí a bá ṣiṣẹ́

pataki.	ìforúkanlá tí ó tóbi gan; oríshírí náà ń ṣe ìṣòro fún ìgbádùrò sí àwọn ìṣẹ̀lẹ ayé tí a ṣàkóso láti ọdọ̀ ọpọ̀ àwọn ọ́na kemikálú.	lórí ohun tó yẹ: fifa ara han, itẹwewe, ounjẹ, àti iforúkanla—ìyàtọ̀ tí ó má ń ṣe àgbéga fún ìfẹ́ láti de. Àkàn náà yóò kọjá. Akoko rírí: 1–3 ósù fún ohun tó jẹ́ ìṣi àti ṣíṣe ọ̀nà tí a má ń ṣe pẹ̀lú ẹya-an; 3–6+ ósù fún awọn ìlera tí ó pọ̀ nípa lilo MDMA.
Ọpọ̀ àmúṣùn ti o kúrò ní ohun ọ̀nà, bíi ìṣe pàtàkì, tàbí pé òun kìí ṣe èyàn le.	Ẹ̀rùkọṣọ rí pé ìdánimọ́ sẹ́xù = ipò ohun tó jẹ. Ipò ohun tó jẹ náà kò wà. Àpẹẹrẹ ìdánimọ́ sẹ́xù ṣi, ó ń wà tìtún, ó sì ń wa ohun tí ó máa ń lò láti ṣe èyí. Ònà ìdánimọ́ sẹ́xù tí a mọ náà wà, ṣugbọn kò mọ̀.	Ìfọkanbalẹ́ kekere láàárín: ìdánimọ̀láti tí kò ní oríṣi, (ídánimọ̀, iyálá, gbé) tí kò ṣe pataki fún àwọn èyàn. Ìgbésẹ̀ sí ìṣe ìfọkanbalẹ́ láìsán ìtójú pé kí ẹni kan ṣere oríṣi. Àìnílùrurú ọ̀pọ́pọ̀ jẹ́ ohun tí o le wa nínú rírí náà – ìdánosílẹ̀ pẹpẹ́ lè wáyé.
Ṣíṣe láti ṣáìyẹ̀ràn bí ìfúnàǹ jẹ́.	Ìpinnu fíìmù erò lẹ́yìn láti ríírí bí ìgbàjúmọ̀ ṣe ṣiṣẹ, tàbí láti ṣáìtán sí àwọn àmi èyàn tí ó le hàn pé ọ́n ń gbajúmọ̀, jẹ́ kí o fi ìbàjé sí ohun tó ṣe pataki fún ìdílò. Gbogbo ìdámọ́rìn yìí yá mú ìṣoṣi wá sinu èyàn, àti pé ìdílò ṣẹ̀ṣẹ lógbórin. Ìpinnu kọkòó rírí máa ń jẹ́ kí o ṣe ìṣàlẹ́ fún ìdílò.	Dàgbá ìdánimọ̀ràn. Àwọn ìdánimọ̀ràn náà ni àìṣe, kò sí ohun tí ó ń ṣiṣẹ́ pípẹ́. Èníyàn lè ríra nítorí àwọn ìdánimọ̀ràn wọnyí, èyí sì ń ṣe ìpinnu bí o ti yóò ṣe le pàdé ìfẹ́ láti padà. Àkójópá náà fún: 'Gbárìyé, kò sí líló tí a gbọdọ̀ tẹlé.' Àwọn àmójú tó ń ṣèyí pé ìfẹ́ n yá padà kò nílíló láti ṣe ohun lórí wọn tábí láti ṣe pípẹ́.

5.4 — Atilẹyin ọna ìṣe tí ó jẹ́ láti pàdé ìrètí.

THE CENTURION — Kí a kọ ohun tí kò ti yàán mọ — Ifiwé pẹ̀lú ìṣọtẹ́.

Ìwọn ìlọwọ́ náà sọ pé: "Ọrọ̀ ọjà tí ó jẹ́ gidi tí a ti ṣe láìsán àmúgbéérẹ́ tún gbàdúpé láti kọ síbẹ̀, láti ibẹ̀ tó bẹ̀rẹ̀. Àwọn ìṣe àlàyí tí ó wà ní ìlera – ṣíṣaní ara, gbigba ìpinnu láti fẹ́ra ìtàn, tìtán bí oríṣiríṣi rírí bá ń pọ̀ — ti kópa. Gige si kò jẹ́ ìgbà tí a yáájú. Ó jẹ́ bẹ̀rẹ̀ sípátátá."

Ìṣe àìnírírí fún ìdàgbádò ọ̀pọ́pọ̀ tí ó nílò láti ṣàkóso ohun èyí tí a mọ̀ sí "chemsex".

- Oṣù 1–3 (akoko ìdánbalétàn): kò sí ipinnu láti ṣe èyí tí ó ní ohun tó jẹ́ ọ̀nà-ọ̀na sẹ̀nsi. Fọwọ́ sí ìrírí ara àti ìgbádúrà, pẹ̀lú àwọn ènìyàn tí o gbàdún. Èsìn náà ń kọ ẹkùn rẹ pé ara le wà ní ibi kan laísán ohun tó jẹ́ ọ̀nà-ọ̀na sẹ̀nsi. Ìrírí yìí jẹ́ ìgbésẹ̀ àwọn èsìn, kò sí bí ó ṣe lè ṣe fún ìṣoànú.
- Lẹ́yìn oṣù kẹta (nìgbà tí ìfẹ́ bẹ̀rẹ̀ sí níwọ̀n): bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú àwọn ìrírí íntímù tó ní ìsòro kekere, àti àwọn ọ̀pọ̀ èèyàn. Kí ó má ṣe jẹ́ bíi ìgbà tí o nṣe èyàn ọ̀pọ̀ lọ́wọ́ fún ọjọ́ pípẹ́ tí o ń ṣe nígbà tí o nlo àwọn ohun tó le ṣẹ̀dá ìfẹ́ (chemsex) — rántí pé, bíkòkò, ó lè jẹ́ ọ̀na kan láti ṣe èyí, ṣùgbọ́n kí ó má ń ṣe lórí ipilẹ́ tí kò ní ohun tó le ṣẹ̀dá ìfẹ́. Bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú àwọn ohun tí ara ẹni lè gbé láìsán ìṣe.

- Ìwà ìbálé: fún ọ̀pọ̀ àwọn ènìyàn tí wọ́n ń tẹ́lé ìrètí láti lo ẹya-anísán, pàtáki nípa àwọn tó lólo ẹya-anísán láti de ọna ìṣe ìgbàjá bí ó ti ṣe pàtàkì pẹ̀lú, nígbà tí òun náà bá ṣẹ́, ìwà ìbálé yóò padà. Ìyí ni àmójú kan pé ìfẹ́ ìgbàjá náà kò jẹ́ èṣù. Ó jẹ́ àmójú pé ìwà ìbálé náà ti wà láipọ̀ ṣaaju ìlọsiwájú ẹya-anísán, ó sì níláti gbé ìrètí tí òun náà yóò rànṣẹ́. Ìrètí tó dá LGBTQ+ jẹ́ ohun tí a níláti lò fún ìgbésẹ̀ yìí.
- Ọrọ̀ HIV àti ìdánimọ́ ọmọ ẹbi: Báyìí, bíkí o ní orin HIV—èyí máa ń jẹ́ tí ó ti ṣàlàyé kúrò nínú ọrọ̀ náà tàbí tí ó ti wà fún ìgbà pípẹ́—, iṣẹ́ ìdárayí ọmọ ẹbi náà pẹ̀pẹ́ yíngbẹ̀ ní àwọn ìlera tó ń ṣiṣe láti gbé ìfiyesi náà sílẹ̀, pẹ̀lú ohun tí ó wà láìsán ìlera. Bí òun tó bá ṣe àìní, kò lè fi orin HIV farapa. Èyí yànjú ọ̀na ìdárayí ọmọ ẹbi lójúmọ́—fún ọpọ̀ nípa ara, ó ń gbé ìlera kan kúrò tí ó ń ṣàkóso ohun tó ṣe pẹ̀lú ìṣe àìtó.
- Monogami, ayé-ẹbi kan, ati agbọ̀rọ̀sọ̀: ìṣeṣi ọ̀nà (chemsex) wọnyí ma ń ṣere ní àwọn ibi tí a máa nṣe èyàn pẹ̀lú ẹlomìnira àti ọmọ-ẹbi. Àìgbàdùn kò ṣe pataki bí oríṣirisi ọmọ-ẹbi kan, títí òun náà. Ó wúló lati ní ìfọwọ́ṣe pẹ̀lú ohun gbogbo tí a ń ṣiṣe ní àwọn agbọ̀rọ̀sọ̀ àti awọn ìṣe ọ̀nà, èyí ti o jẹ́ ọkan bí ẹni. Àwọn agbọ̀rọ̀sọ̀ LGBTQ+ tí a fòfẹ́ sí, àwọn agbọ̀rọ̀sọ̀ ọmọ-ẹbi tí a fòfẹ́ sí, àti àwọn ibi ìgbàdùn tí a ṣe pẹ̀lú ìtànjẹ ti o jẹ́ ọkan bí ẹni wà, wọn sì le rí.

Ọpọ̀ àìní 6 — Iṣaaju HIV àti Àṣàyìnṣun Ilera ní ọna ìdárayò.

THE CENTURION — Iṣe 42 ń ṣíṣẹ—Ọpọ̀ àkójopọ̀ fún ọjà ìdánimọ̀ fún ẹni tí ó ń gbé ìrètí láti ohun tó ṣe pẹ̀lú awọn kemikálì.

Ìlẹ̀yíwe ìṣe yìí, ní apá 42 rẹ, nímọ̀ fún ìgbàpọ̀ gboyewe láti ṣàkóso àti ṣe ìṣẹpọ̀ sí ọrọ̀ HIV. Apá yí máa ń lò ìgbàpọ̀ náà láti ṣàkóso ìṣẹ̀lẹ tí a mọ̀ pé nípa "chemsex".

6.1 — Bítí O Bá Jẹ́ Láti Ríra Bíi HIV.

- PrEP (iwọn ọrọ̀ fún ìdáná ìwà): Báyìí o bá má ń lo PrEP, àti pé ó ń ṣe ìṣe "chemsex," jẹ́ kí o bẹ̀rẹ̀ PrEP ṣaaju ohun èyí tí ó yàtọ̀ sí ìṣe sùgbọn ọmọlẹ́. Àkójọpìn náà fún orísun yìí ní orúkọ kan, 'Pre-Execution Firewall.' Truvada àti Descovy (láti gba nílé papẹ́ ní gbogbo ọjọ́) àti Apretude (láti fu sí inú, ní ìgbà kọ̀ọ̀sán kìíká) jẹ́ ohun tí ó le ṣe ìdárayí fún bíi 99% láti ràn HIV lọ. Ó wà níbẹ̀ léra dokítà rẹ, ọjà àwọn èyìn ìṣe sùgbọn ọmọlẹ́, tàbí ọjà tí ó fẹ́ràn HIV.
- PEP (Iwọn ìdá tí ó tọ́ sílẹ̀ lẹ́yìn ìtọju): Báyìí rírú ọ̀pọ̀ àti láti ṣiṣe ìtọju, bíkò ṣe nípa ohun tó máa ń ṣiṣe pípẹ́ tí ó le fún ọ ní HIV — bẹ̀rẹ̀ PEP láàrin àwọn wakati 72. Ìgbà 28. Bí ó ti bá bẹ̀rẹ̀ rántí, ìdánimọ̀ yóò sì pọ̀. Bímọ̀ ní ohun èlẹ́yìtí pàtàkì nínú ilé ìwòrà àti ọ̀nà tó ṣe pataki fún orin.
- Ìpínlẹ́ HIV ti kìkọ: ni kíkà ọsù kan láìsí ìṣeṣe sẹ́xù. Ìpínlẹ́ tí ó jẹ́ ìgbà keje (4th-generation) le ṣe àwọn ohun èyí tí o ní HIV títí láti ọjọ́ 18–45 lẹ́yìn ìdáná. Àkókò "ìdáná" ti ipinlẹ́ àgbélébè kalẹ̀ kóríní àkókò "ìdáná" ti ipinlẹ́ tí ó tuntun.
- Ìtọsọ̀tàn fún ọrọ̀ hepatitis C: Báyìí, bíkí ẹ́ máa nṣe ìwà ilẹ̀ (lilo ohun tó jẹ́ àìmọ́yé láti ránpa) báyìí wà nínu ẹ̀bùn ṣiṣi—ṣe ìdánimọ̀ fún hepatitis C lórí ọjọ́ kọkọ́ tí ó bá de mẹ́ta. Hepatitis C le máa ṣe mú. Àwọn àmúgbélé tí a máa nṣe láti mú ọrọ̀ náà kúlé yóò mú ọrọ̀ náà kúlé ní 8–12 wíìkì fún pàtàkì gbogbo ìwọ̀. Láti ṣe ìdánimọ̀ àti láti gbé ìforukọsísi kò jẹ́ èyí tó le máa ń ṣiṣe. Ànfé, rírí ọrọ̀ náà ó sì kìí mọ.

6.2 - Bítí O Bá Jẹ́rìsìn HIV.

Ìṣe ìwọn ọrọ̀: 'Ọkan lára àwọn alárinrin tí ó ní HIV, tó ní ìṣàtúnwájú ìdáni virus kíkó, kò lè gbé virus náà lọ́wọ́. Virus náà wà, ṣùgbọ́n ó ń jẹ́rí sí inú àti pé kò lè gbé lọ́wọ́.' U=U kò ní ṣe pẹ̀lú ìdágbádò èrò. Ó jẹ́ otí ìwọn ọrọ̀ tí a mọ tẹle awọn iṣi PARTNER ati PARTNER2, tí ó ṣàkóso àwọn ọmọ ẹgbẹ́ ọpọ̀ tó ní ìlera kan láti ọdọ̀dun mẹta.

- Bí ó ba ti ṣàlàyé tí o ní HIV, jọ̀wọ́ láti kan ọmọ-ìṣe àjòyè HIV tabi ile-iṣọṣi HIV lẹ́yìn náà. Ó ṣe pàtàkì láti bẹ̀rẹ̀ ìdánimọ̀ rírí nínú àwọn èrò. Ìdánimọ̀ jẹ́ ọgbin kan tí a gbọ́fẹ̀ yó ohun kan ní ọjọ́ kọ̀kan fún pàtàkì àwọn ènìyàn. Pápáà, àwọn ènìyàn tí wọ́n ń gbé ìdánimọ̀ mímú ìgbà-ògún wọn.

- Bí ó ti jẹ́ pé wọ́n ti ṣe ìfiyesi fún ọ, àti tí wọ́n ń mú ọ lọ́wọ́ ìṣiṣe: rántí láti ṣayèwá bí orísun èyìn rẹ ṣe nípa ìdánimọ̀ ká tó láìsán títí máa nífẹ̀ẹ́ àjòpín pípẹ. Báyìí tí orísun èyìn rẹ kò síle—ìyàtá yìí jẹ́ ọrọ̀ ilé ìwòrán. Ṣe ìgbésíṣẹ́ pẹ̀lú alárinrin ilé ìwòrán rẹ láti mọ bí ó ṣe lè ṣayèwá bí orísun èyìn rẹ.
- Ìwọn ọ̀na àti ìdánimọ̀: Ìwọn ọ̀na ṣíṣe ipa láálẹ́ rírí lórí ìdánimọ̀ antiretroviral. Ìpari ìgbàlégbèdé ti àwọn ìdánimọ̀ antiretroviral — pẹ̀lú nígbà kan nìkan — le ṣe àkóso ọrọ̀. Báyìí, bí ìwọn ọ̀na bá ṣiṣe ipa láálẹ́ rírí lórí ìdánimọ̀ ohun ọjà HIV rẹ, èyí jẹ́ ìgbàléló ti o yẹ kí o ṣe pẹ̀lu onímọ̀-ìlera HIV rẹ nípa àwọn ìdánimọ̀ ti o ṣíṣe láálẹ́ (Cabenuva, ópari ọsá ńlá kan tabi ópari osu kọkàn) tí a le lò fúnràn án láti yàtá ìgbàlégbèdé ohun ọjà lórí ọjọ́.
- Àwọn ìlera orísirísi àti HIV: Àkọsílẹ́ HIV ní àgbáyé ohun tó ṣe pataki fún ìdánimọ̀rírín náà – ìlù, ìtànjẹ, ìbálẹ̀ – tí ó ṣẹ́yìn ọ̀pọ̀ èdìdì. Ìṣàyòkù ọ̀pọ̀ nípa àwọn ìlera orísirísi tí ó yà lójú LGBTQ+ jẹ́ ohun tó ṣe pataki. Àwọn ènìyàn ọ̀pọ̀ tí wọ́n ń gbé pẹ̀lú HIV sọ pé ìdánimọ̀rírín àti U=U ṣíṣe ìṣàlàyé nla nípa ohun tó ń ṣẹ́kùn wọn, láti ìlera tí ó le pa gbogbo èèyàn lọ sí ọran tí wọ́n lè ṣàkóso. Àìṣe náà wà, àti pé ó jẹ́ otí.

Ọdundi 7 – Ife fún ìṣàjú-ìjà kímíkà – Níbí ìgbàáyẹ àti látún.

THE CENTURION – Ifẹ́rì náà wà fún ìṣòro àti ohun tó ń ṣiṣe, kò sí ohun tí ó jẹ́ ọkan ninu àwọn ohun tó ṣe.

Ìfẹ́ fún ìṣe àwọn ọgbọ̀n-ìṣe náà jẹ́ àyíká láti ìfẹ́ fún ohun kan nǹkan, bíi ohun tó nípa rírò. Ìfẹ́ náà kò wà fún methamphetamine (meth) nǹkan, tàbí GHB nǹkan, tàbí mephedrone nǹkan, ṣùgbọ́n fún ìṣe àwọn ọgbọ̀n-ìṣe gboyè: ìtànjẹ sẹ̀xù, ìdáadáa, ìfẹ́ láti ríran, ìlera láti jẹ́ apakan ti ẹgbẹ́, àti orí (tàbí ọ̀pọ̀), tí ó wà lórí èrò kíkún.

Ìyàfẹ́ fún ìṣe àwọn ọgbọ̀n rírí náà ní àkójópòpọ̀ awọn ohun tó máa ń ṣiṣe rẹ̀, tí àwọn ìyàfẹ́ fún ohun kan nìkan kò ní. Ó le bẹ̀rẹ̀ pẹlu ìdánimọ́ràn sẹ́xùú (ohun tó ń ṣiṣe ìdánimọ́ràn = ohun tí ó máa ń ṣiṣe ìyàfẹ́). Ó tún lè bẹ̀rẹ̀ pẹlu ìfarabalé (ìgbésí ayé). Pẹ̀lú àpilẹ̀kù kan pàtàkì. Nígbà kan lórí ọjọ́ náà. Pẹ̀lú ìṣòro (ìṣe láti yá). Pẹ̀lú ẹyìn ọ̀rọ̀ kan. Pẹ̀lú ìbẹ̀rẹ̀ àwọn ènìyàn kíkán.

Àwọn ohun tó máa n ṣàkójúpọ̀ ọ̀rọ̀ fún ìṣe ìtànsìn.

Trigger	Kíni ohun tí ìfẹ́ ná ń fúnra.	Alternative response
Ifiífẹ̀ ọmọrẹ.	Ọkan tí a kọ pé ìdánimọ̀ sẹ́xù = ọ̀nà ṣiṣe kemikali yóò ṣíṣayèwá àkójópìn ti ọ̀nà ṣiṣe kemikali nífẹ̀yín sí bí ìdánimọ̀ sẹ́xù bá wáyé. Ìfẹ́ náà jẹ́ fún ipò gidi tí ìdánimọ̀ sẹ́xù tìa ní àkókò kan.	Ìwà ìgbàjẹ́ jẹ́ otí. Àkóṣe ìṣe ìgbàjẹ́ wọ̀nyín ní àmúṣa, ṣùgbọ́n kò ṣe pàtàkì. Ìṣeré le pa ìgbàjẹ́. Ifamọ́ràn pẹ̀lú ọkan tí ó ń tún mímọ́. Ìwà ìgbàjẹ́ yóò kú, laísí pé àwọn ohun ìṣe ìgbàjẹ́ ni a níláti láti mú e lọ. "Flatline" túmọ̀ pé ohun tí ó le ṣakoso ìgbàjẹ́ náà lè máa ń jẹ́ òkéré nínú igbà díẹ̀ fún ọrọ̀, ṣùgbọ́n nígbà tí ó bàjé, àwọn ohun tó le pa ìgbàjẹ́ náà ni a níláti láti lo.
Apsì àti awọn irundunle ọrọ-rẹkọ̀.	Grindr, BBRT, àti ohun elo miiran jẹ ọna ṣiṣayọri ti o pọ̀jú fún awọn ìgbàsán ayọ̀pọ̀. Ohun elo náà lóòkàn kan—awọn ipinlẹ, awon ifotó, ìfarabalẹ̀ gbogbo wọn ń ṣíṣe ìlera tí ó jẹ́ àìtóju ayọ̀pọ̀.	Ṣéyìn ti app gbogbo lẹ́yin si ìgbà ọjú-ọgọrun (90) ọjọ́. Èyi kò ni ìdàn láti fi ara dánú – ọ̀nà yíi jẹ́ aṣàiyè ti ọkanla, (Protocol 05) bii iṣọ̀ro. Bí app ti ifọrọwanilẹ́ rẹ̀ bání lati máa múlẹ́, wọn kò yẹ ki wọ́n múlẹ́ nígbà kan pẹ̀lú àárí ìdánú ọmìnira.
Ọjọ́ Ijọba / Ọjọ́ Satìdì, ìṣàkóso ọ̀pẹ̀.	Ọkan tí ó ti ya lójú láti rí ìgbà kan ní gbogbo ọ̀ṣẹ̀ fún ìṣeṣi kemikali yóò ṣì ṣe àwọn ifẹ́ràn tí ó ń bọ̀ wá ní àwọn ìgbà náà, pèlú oṣù díẹ̀ lẹ́yìn rí.	Ṣíṣẹ́ ìwàtígbò kọkó ní ọjọ́ Ijọba àti Sábti fún awọn ópọ̀ àmúṣiná àkọkọ, pẹ̀lú àwọn ìṣe àìnísán tí o jẹ́ gige. Ìgbà tó wùn ìfẹ́ gbọdọ ràn ọwọ́ níbẹ̀ láti ṣíṣe èyí, kí ó ma ba ìfẹ́ náà dé. Ma ṣe fúnra ríròlúkọ sí àìnísán tí o kéré, wọ́n sì má bímọ̀ bí ó ti ń ṣe.

Ọrọ̀ àti ìdánìràn ọmọdé.	Ìfẹ̀rín àti ìdàpọ̀ tí kemsex pèsè yí jẹ́ ọ̀kan lára ohun tó ṣe pàtàkì rí. Ìṣòro le ṣere ipa lórí ìfẹ́ fún irìnàjẹ́ náà, nígbà gbogbo rírín òun náà tọ́ àwọn ènìyàn lọ.	Ifiranṣẹ. Kíní ohun kan láti fi ranlọwọ. Agbọrọ̀ "chemsex" ni ìdánimọ́ àti ìfarabalé pèlu ọna kan, ṣùgbọ́n agbọrọ̀ ìṣàkóso náà ń ṣe èyí nípa ọna miiran. Àwọn ibi ìṣàkóso tí ó máa ń gbà LGBTQ+, àwọn ẹgbẹ́ "twelve-step" tí wọ́n ṣẹ̀dá fún ìjọba yìí (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), tàbí nípa ohun kan, agbọrọ̀ tí kò láti fi hàn pé kí ènìyàn yára sílẹ̀ àwọn ọna ìṣe rẹ̀.
Iṣoṣi ọjà, ìtùjì, tabi ìparun èmímíra.	Ìpinnu láti yíyànjú àìtó ìṣe-ẹlẹ́mọ̀ – ọna tí ó ní ìdániloju kan fún ìgbà tí o rírù àìsòkùn — títan, nitor náà pé ohun gbogbo tí ó máa ń ṣẹ̀dá ìwéradí le mú ìfẹ́ láti yíyànjú náà.	Iṣẹ́ ìrọpo 01 (Ídání) fún ìwàtà pípẹ́. Àìṣe àkójọpọ̀ ọ̀fàn. Ifamọ́ra ẹlẹ́gàn. Àkọsílẹ̀ pataki: ṣiṣayẹwo ìwàtà kíjú, kíjú láti yíyá sí i. Awọn ìṣe ìgbádùrò tí ó ní àmìdí fún ohun èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ àkósílẹ̀ fún ohun tó n mú ìwàtà náà wáyé.
Àwọn ènìyàn tí wọ́n ṣiṣe ìṣeré pẹ̀lú àwọn ọrísírìn-òrà.	Awon eniyan kan ti o wa ninu ayika kemisexi jẹ awọn ifọwọkan pataki – wọn le ṣiṣe gbogbo ipo naa. Lati gba agbekaaye lati won, lati ri won lori media awujọ, tabi lati ri won ni agbegbe rẹ le mu oju ọlọrọ ti ifẹ pípẹ̀.	Awọn iṣẹ́ ìdàgbò àti ìṣe ìṣe lori ṣeeje awọn ohun elo media jẹ ọ̀pọ̀ àwọn ilana aṣàyàn, kò sí nípa ìbálé. Iru fúnranlọ́ 08 (ìtóju awujọ) ṣe àkójópìn iṣàdi eto awujọ tuntun tí ìrètíyàn ohùn tó wà lórí ọna ayẹyẹ náà yà. Àwọn orílẹ̀-èdé díẹ̀ kan láti inú agbọrọ́ ohùn tó wà lórí ọna ayẹyẹ le ṣee rírò ní àwọn ìṣe tí kò sí ohùn, nínú akoko kan — pàtàkì kìí ṣe gbogbo wọn. Ọpọ̀ bíi náà kìí ṣe le rírò ní ọ́fìn ìrètíyàn, pẹ̀lú ìbánijẹ́ àti ìṣe ìṣe tí ó lè ṣere.

ÌṢẸ̀LẸ̀RÍN ÌFẸ̀ FÚN ỌNÀ TÍ Ó NÍ ÀÌTÓ ÌDÁNI – IṢẸ̀ 5 MÍMÍNÍ.

1. Kí a ṣayẹwo ohun tó ṣe pataki nínú ìfẹ́ náà. Kìí ṣe "Mo fẹ́ láti lo." Ìgbéyè kákan tí ó nílò, bíi ìṣe ìrànlọwọ? Àṣàyòmọ̀? Ìpari? Ìfẹ́ àárùn? Bí ó ti ṣe pataki, ohun tó wà nínú rẹ̀ yóò ṣìṣẹ́ láti ma ṣe ìtọju ọ̀nà náà, kódà láti fún òun ní ohun mímọ̀.
2. Rá má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ìgbésí ayé rẹ̀ tàbí ọna ńlá. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

   Bímọ̀, bí o bá wà ní app aso rẹ̀rẹ̀ tàbí ní ibi kan tó nífẹ̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ léyìn náà. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

   Bímọ̀, bí o bá wà ní ọjà kan tó nífẹ̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ léyìn náà. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà.
Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà. Báyìí, ó jẹ́ pàtàkì láti ṣàlàyé àwọn ìṣe tí yóò ṣe pèsè èyàn náà.

Bímọ̀, bí o bá wà ní ibi kan tó níf̀ẹ́, má bẹ̀rẹ̀ sí nípa ṣíṣe láti inú rẹ̀ lẹ́yìn náà. Báyìí, ó jẹ

3. Ṣe ìṣòro 4-7-8 – òpọ̀ àkópà. Ìfẹ́ fún ṣíṣi kemikálú ni àwọn ohun èlégbèdé tí ó ń ṣiṣẹ́ nígbà yìí. Ọpọ̀ àkópà, kò sí òpọ̀ mẹta, láti mu ìdánimọ́ràn ti o yẹ kí o ṣiṣẹ́.
4. Gba NAC, L-THEANINE, ati MAGNESIUMU. Ìjòpọ̀ ònà tí o ń ṣatẹ̀rẹ̀ ìfẹ́ rẹ̀ nípa àìtàn biokemikalì tíọbà lèyí, àti pé o lè yíí múláyí. Wọ́n jẹ́ àwọn ohun èlò tí ó ní ìdàgbàsókè pẹ̀lúpẹ̀pẹ̀ bí òna tí o ṣe pàtàkì fún ìtàn ìfẹ́ tí o ń ṣiṣe nípa òpọ̀ àwọn èrò.
5. Ẹ̀tọ́ kan—pẹ̀lúpẹ́, ọjàwọn tí ó mọ̀ ìrànṣẹ́ ayé. Kí ó sì jẹ́ ọjàwọn tí ó mọ̀ àwọn èyàn tó ń lò ẹya. Crystal Meth Anonymous, onísẹ̣̀ ibi ìsùn, olùkòtá ìrànṣẹ́, tàbí olùfẹ̀rìn tí ó mọ̀ òpọ̀ àwọn ìgbésí ayé yìí.
6. Ìgbòkègbodò kan tó ní ìṣàlẹ́ gíga tí yóò mú kí òpópọ̀. Nǹkan pàtàkì—bii ó ṣe pèsèyìn fún ìṣe àti ìwé àìmọ̀. Ìsẹ́léré, omi alágbára, ṣiṣe èrò, ìṣere tí a ní ìdániloju. Ọkan tí ó fẹ́ràn ìṣe náà ní láti ní ohun tó lè mú kí òun ṣe ìṣe gíga, kò sí ohun tó le ṣe ní ọna aláìkọ̀wo.
7. Kíní ohun tó ṣẹ́kùn rẹ̀? Kíni ìwà àìtọju tí ó fúnra rẹ̀? Kí ló ṣe? Báyìí, ní oṣù kọkọ̀ kan, data yìí yóò han ara rẹ awọn ọna ìtọju pàtàkì rẹ – awọn ìmọ̀lẹ́, awọn ohun tó ṣẹ́kùn, àti awọn ìwà àìtọju – pẹ̀lú òpọ̀ èsírí tí kò lè ṣe nípa ẹni kan lára.

Ọdundun 8 – Awọn Ẹ̀yà, Itan-ile, àti Iṣe ti Omi-Erin.

THE CENTURION – Ilana ìṣàlàyé kò ní láti jẹ kí o fi ìgbésí ayé rẹ lọ́. O yẹlá láti ṣàkóso ọna ayé tuntun nínú rẹ̀.

Ìpinnu ìṣe àgbéyè tíléjú tó ṣe pataki jùlọ ní ọ̀na ṣiṣẹ́da ohun tó yẹ kí a ṣe lẹ́yìn ìwà ìtàn kemikálì kan ni pé: ìmọ̀ ìtàn kemikálì náà pèsè àgbáyé gidi, ìfarabalẹ̀ gidi, ìdahun ìlera ọmọ ẹlẹ́wa gidi, àti orísirísì ọrọ-ílú gidi papọ̀ pẹ̀lú ohun tó ń ṣiṣe. Bí a bá yà ohun tó ń ṣiṣe kúrò laákárí àwọn èyàn tí wọ́n ń ṣere nínu rẹ̀, bí a bá kìí ṣe ìdahun fún ọ̀na ìgbésí ayé náà, ó máa ń ṣẹ́kùn — pẹ̀lú, ìṣèkun yìí ni àwọn orísirísì ohun tó le mú ìtàn kemikálì padà.

Ìfọwójú láti ìgbàtí ìṣe ìtànsìn kò níláti ṣiṣẹ́ pípẹ́ láti ẹgbẹ́ aláfikun, bíbísẹ́, tàbí àwọn ọ̀pọ̀. Kò níláti jẹ́ olùfẹ̀. Kò níláti fa ìlera ayójútí náà tàbí awọn ìṣe ayójútí tí a ń ṣe láìsán ìtànsìn. Ó níláti ṣiṣẹ́ láti ṣèdá ohun tó jẹ́ àkóso, èyí tí ìtànsìn yóò fún, bíi ìgbàtí, ìdáadára, ìfihàn ayójútí, àti ọlọrọ láti jẹ́ ẹni kan nípa gbogbo ohun tó wà lárin ara rẹ̀, nímú awọn ọna tí kò ní pèlu àwọn ohun tó máa ń ṣiṣe ìtànsìn.

Gidigba ọmọ-ibiwole ti o jẹ ẹlẹgbin LGBTQ+.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): ohun elere ti o ṣee ṣe fún àwọn obìnrin ati ọkunrin ti o ni ipa rírí láti lò methamphetamine, pẹ̀lú ìṣọtẹ́ẹ́rín tó tóbi ní àwọn ilé-ilé tó rárá. Iranti tí wọ́n rí nínú ohun elere náà jẹ́ ohun kan tí a kò lè ṣe afihan ní àwọn ẹgbẹ́ gbéjáde, bíi ìrànlọwọ fún gbogbo ènìyàn.
- Awọn ipade SMART Recovery fún awọn ọmọ ẹgbẹ́ LGBTQ+: ọ̀na ìṣàkóso àìtíwé tí ó jẹ́ ayíká fún ohun elo mẹwa, pẹ̀lú ìdánimọ̀ràn ti awọn ipade tí ó ṣe pataki fún awọn ọmọ ẹgbẹ́ LGBTQ+.
- Iṣẹ́ ìrànlọwọ kan pataki fún ohun tó ṣe pẹ̀lú "chemsex": ní orílẹ̀-èdè UK, ọ̀pọ̀ àárùn sẹ́xì àti awọn ajojumọ̀ HIV nímọ̀ rii ìṣẹ́ ìrànlọwọ kan pataki fún ohun tó ṣe pẹ̀lú "chemsex". Ní orílẹ̀-èdè US, awọn ajojumọ̀ gbéèrò bí San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), àti ọ̀pọ̀ ajojumọ̀ tí wọ́n ń ṣàkóso ohun tó ṣe pẹ̀lú HIV nímọ̀ ní ìṣẹ́ ìrànlọwọ kan tí ó máa ń lò èyí. Olùgbókun tí ó mọ ohun tó ṣe pẹ̀lú "chemsex" jẹ́ ọgbọn rírò kan tó le pàdé àwọn orísirísì ní ìrìnàjẹ́ yìí.
- Awọn ibi ìṣàjú tó ko ní ohun ọjà fún àwọn tí wọ́n jẹ́ LGBTQ+: awọn ile ìṣàjú láìsí ohun ọjà, awọn ìṣẹ̀lẹ̀ tó ko ní ohun ọjà láríínà àwọn ẹgbẹ́ Pride, awọn ilé ìdánilọlá LGBTQ+, awọn ajo agbaye, awọn aye láti ṣiṣẹ́. Àwọn ífipamọ̀ àjọ náà kò nílílò ohun ọjà láti wà—ṣùgbọ́n, orísirísì tó ko ní ohun ọjà náà nilo ìṣelóta láti ṣèdá bíkò, nítorí pé òun rẹ̀ kéré láti farabalé lọ́wọ̀ bíi orísirísì tí ohun ọjà ń ṣàkóso.
- Ọmọ ẹgbẹ́ ìrànlọwọ̀ jẹ́ ohun ọjà àjójútí: Àwọn ènìyàn púpọ̀ tí wọ́n ń tẹ́lé ìrànlọwọ̀ láti ṣiṣe ìṣàkóso ọ̀nà, fún ìfarayé, nípa ohun tó ṣe pataki, rírí ohun tó yẹ kí wọ́n ṣe. Àwọn ènìyàn tí ó mọ bí àwọn ọ́gbọ́n náà ṣe ṣiṣẹ́, ohun tí wọ́n ńláti, ìdòtíwájú tó wùjú, nípa ohun tó yẹ kí wọ́n ṣe. Àwọn ènìyàn yìí rírí ohun tó ṣe pataki, ohun tó yẹ kí wọ́n ṣe, bí ọ̀nà tí àwọn ọ́gbọ́n náà ṣe ṣiṣẹ́, ohun tí

wọ́n ńláti, ìdòtíwájú tó wùjú. Ìrírí yìí jẹ́ ohun tó ṣe pataki fún ìfarayé, nígbà tí àwọn ẹgbẹ́ mìíràn kò lè ṣe bíi rẹ̀.

Ìròrì ti àìdùn.

THE CENTURION – Ọpọ̀rọ̀ rẹ kókò ní ohun tí o ń ṣe.

Ìpinnu ìlera ti o nṣe pẹ̀lú ohun tó jẹ́ ọ̀nà àìmọ̀yé (chemsex) wọ́pín jẹ́ iṣoro idálùrò: 'Bí mo ba kéré, èmi ni ẹnìkan tí ó máa lọ sí ìgbésẹ̀wájú, tàn kímọ́?'. Fún àwọn ènìyàn tí ìṣírò ọ̀nà àìmọ̀yé wọn gbogbo ti ṣiṣẹ́ láàárín ìdánimọ̀ràmá (chemsex), ohun tó ṣe pàtàkì kéré nípa ìgbésẹ̀wájú kò yí ó dúpùpù sí ọ̀nà àìmọ̀yé tí wọ́n ti rí, ṣugbọn o nláti fi darí ohunkan kan.

Ìpọ̀ sí ìwọn ọmọ ẹgbẹ́ náà: ìṣìdání kò jẹ́ ìyípadà àwọn ènìyàn. Àwọn ìlera sèsé – bíi, bi, queer, tàbí ohun kan lára wọn – kò jẹ́ ìṣe ìgbókun ọ̀nà. Ìpọ̀ sí ẹgbẹ́ náà kò jẹ́ àwọn ohun tó nlá. Àwọn ìlera, ìdániloju, àti ìfẹ́ràn sí ìṣìdání – èyí tí o ṣe pèsè ọkan ti "Warrior" tí ó ń fúnra rẹ̀ lọ́wọ́ ìgbókun ọ̀nà – wọ̀nyí kò jẹ́ àwọn ohun tó nlá. Wọ́n jẹ́ àwọn èyí tí o ṣe pèsè ènìyàn náà láti bẹ̀rẹ̀, àti pé wọ́n tún lè ṣeeṣe fún ìgbésí ayé kan láàyi bí ó ti wà láítòjú ìgbókun ọ̀nà.

Ìṣàkóso náà jẹ́ ìdánimọ̀ràn ọjà àti ọ̀pọ̀lọpọ̀ tí kò ní láti lo ohun tó ṣe pínpín sí. Ìdánimọ̀ràn náà lè duro fún ọpọ̀ àwọn ọdún. Kí ó má ṣe jẹ́ ìṣàkóso láti oríki rẹ. Ó jẹ́ ìgbádùn oríki rẹ, laisí ohun tó le ṣiṣe ìtàn.

Ọdundi 9 – Gbigba ìlera pẹ̀lú **Recovery Kernel**: Lúùsì àkọ́kò rẹ.

Ìṣàkóso ìrètí fún ohun ọjà tó máa nfi ṣe ifẹ́ jẹ́ àkọsílẹ̀ tí ó pádánì rírí julọ níléyí. Àwọn itọsi ti a ṣèdìbò wọ́pẹ́ ló mú kí a lè mọ̀ gbogbo ohun tó wà nínú èyí. Lóòtún, ìlọwósẹ̀ yìí ń ṣáṣeyìn fún àwọn náà.

Iṣẹ́.	Iṣe.	Ọpọ̀ àmìrà.	```yorùbá
			Iwọ kò nìkan.
			``

Àìṣe Orinrún (Ọjọ́ 0-7).	GHB ìtọsílẹ̀ (Ọdu 3); Onífàmúṣi; Íyàrò ọ̀pọ̀ àárùn sèxù.	Iṣaaju ìdánìwájú GHB; àìtèsìtàn HIV/STI; PEP bíi ó ti wà; bẹ̀rẹ̀ PrEP.	Àwọn wakati ọdun mẹẹ́rínlélógún akọkọ rírí láti ìdánimọ̀ àìtàn GHB. Ohun gbogbo miiran báyìí lẹ́yìn náà, nífẹ̀ tí àìtàn èèyàn náà ti ṣàkóso. Àṣàyèsé fún HIV/STI ní ọsù kọkọ̀ndínlógún jẹ́ ohun tí kì í ṣe pàtàkì.
Iwájú-ìlọ̀pọ̀ (Ọjọ́ 1–14)	Iṣe akanṣe 07, 09, 17, 18; Àkójọpìn àfikun ti o ṣànpò (Ọdundun 4).	Ẹ̀ṣẹ̀ àkójópọ̀ mẹ́ta; ounjẹ; ohun ọ̀mìnira; ìsùn; magnesium, ọjọ́ 1.	NAC ati magnesium ni ọjọ́ 1 – fifa gbogbo awọn ipo mẹta silẹ papapa. Tyrosine bẹ̀rẹ̀ ní ọjọ́ 3–5. 5-HTP bẹ̀rẹ̀ ní ọjọ́ 1 (ìgbà ìlù). Apapo ohun elo fún gbogbo awọn ipo mẹta ni a ṣèdá láàrin àwọn ọjọ́ èkú díẹ̀.
Imúṣiṣẹ̀ àti ìtànitán ayé (Ọjọ́ 1–30).	Protocoli 05, Protocoli 08	Sìwé àpípẹ̀; ìṣàlàyé ayélúgbe; ṣiṣe ìtọju; iṣawo ọ̀rọ̀ fún ohun èlò.	Àwọn ohun elo náà gbọdọ ṣiṣe láàrin ọjọ́ mẹ́rìn fúnùn. Kò sí nígbà tó wáyé. Iṣiro ti awọn ìṣẹ̀lẹ "chemsex" jẹ́ pé ó ń ṣiṣẹ́ pípẹ́ lórí àwọn ohun elo tí a ní láaye láti gbé. Nítorí náà, yíyàn ìdánilọlá gbọdọ máa ṣe pẹ̀lú àwọn ohun elo wọ̀nyín. Ìyíyàn yìí jẹ́ ọkan ninu awọn ìṣe búbúrú tó le ṣere fún ọpọ̀ nípa àwọn ènìyàn tí wọ́n ń gbé ìgbàjẹ́ "chemsex".
Imawo Genomu (Ọsẹ̀ 1–4)	Ọdundi 15 (Ìwé ìṣe), ọdundi 2 ti ìràwé yìí.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 ti o ni ewu giga jẹ ohun pataki julọ fun ẹgbẹ́ àjòyè láti ṣàkóso GHB. COMT Val/Val nímọ̀ ìṣe ìṣọtẹlẹ. Iye MTHFR ńi mú kí a ṣe 5-MTHF nípa ohunrere. SLC6A4 ti o kuru diẹ sii nímọ̀ ọna serotonin tí ó ní láti gbé ìdánimọ̀ àwọn ohun tó le ṣíṣe pípẹ́.
Àlàyé Àìsójú àti Ìdàrà HIV (Ni ìtẹ̀lé).	Iṣiro 42 (Ìpinnu ìwọn ọrọ HIV); Apá 5 àti 6 ti ìràwé yìí;	Iṣiṣẹ́ lójúmọ̀ PrEP tabi ART; ifilẹ́ àìtó ìwọn ọrọ̀ ọkàn nígbà kọọsù; atilẹyin opọlopọ̀ fún ohun	Ìpàámọ̀ ọrọ̀ sẹ́xù rẹ̀ ń tàn yíyànfẹn fún ìgbà tóoṣu ti ìdánimọ̀ náà—kìí ṣe bí ohun tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ láìsán, ṣùgbọ́n bí ọna ìṣe tí ó jẹ́ pé. Àwọn ìdánimọ̀ àìtó sẹ́xù ní oṣù kọọkọ,

	Íyàtàn ọrọ-ẹ̀mí.	ọjọ́wé; itọsi ìlera.	ìdàgbádò sí PrEP tàbí ART, àti ìfipamọ́ràn ìmọ̀ ọrọ̀ sẹ́xù láìsán ohun tó máa ń ṣiṣe, jẹ́ àwọn ọna ìṣe tí ó tún lè wá nígbà gbogbo, kìí ṣe nǹkan tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ níbíjú ìdánimọ̀ náà.
Àṣà Àgbègbè (Ọsẹ̀ 2–12)	Protocoli 04, Protocoli 08, Protocoli 16; CMA tabi ohun ti o yẹ.	Awọn obìnrin àti ọmọbìnrin LGBTQ+ tí ó ní ìṣàlàyé; ìrètí tó ṣe pẹlu ohun tó máa ń ṣiṣe láti mu ẹya; ipinlé ìgbésẹ̀.	Ọmọ ẹgbẹ́ tó wà láàrin ìṣe àwọn ọmọdé tí ó máa nfi kemikali sílẹ̀ lójúmáná ni pataki, kò ṣe pàtàkì bíi ìgbèyíwo kan. Àyíká náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo

			Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ̀pọ̀

			* Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọpọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọpọ̀ * Àkójópìn * Ìṣàkóso * Ìfẹ́ àárùn * Ìtọju * Ọpọ̀ ìgbèyíwo Ìgbà díẹ̀ náà ni láti ṣàkoso ohun tó wà nílé, àti pé kí a mú ìṣe náà kọjá. Ìwọ yóò ní ìrànlọ́wọ́. Èyí jẹ́ ọ̀pọ̀ èrò kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìgbà díẹ̀, pèlú ohun tó máa ń ṣiṣe láti rírí àájọlá. Àwọn orísù tí a nílò láti mú ìgbèyíwo náà lọ́wọ́: * Ìrànlọ́wọ́ ọ
Idánimọ ọrọ-ẹ̀mí (Oṣù 2–12).	Protocoli 20, 21, 35S sẹ́riisi; ìṣe àìnílẹ́rín tó fúnra LGBTQ+.	Ìṣe àìnílẹ́rín ọ̀pọ̀pọ̀; ìdánimọ̀ ìtànjẹ; idagba ọ̀pọ̀pọ̀ tí ó jẹ́ láti ran ọjà; ìgbà tó ṣe pípẹ́ àti bí ó ti ṣẹ.	Ìlànà 35S, kan ti awọn ìwọn ọrọ 7 ti ìwé ìṣe àkọkò rẹ, nímọ̀ ní apá tí ó ṣe pàtàkì fún ìṣẹ́ yìí. Olùgbóyìn tó dára láti gbé ìlera pẹ̀lú iranti àti ọmọ ẹbí LGBTQ+ jẹ́ ohun tí o wà nípataki nínú igbà yìí.
Èto ìṣaaju (Oṣù 6+).	Protocoli 24, 25, C-28,	Ìṣe ìdánimọ̀ "Ọmọ-ọjà"; itoju; ara ọlọrọ,	Ọkanlọ́jo tí ó ti ṣàkóso ìgbé rẹ̀ lẹ́yìn ìṣe tó ṣe pẹ̀lu ẹya, pẹ̀lú àwọn ènìyàn

	C-31; Protocoli 35S.d	ifowósisé, ati ohun gbogbo ti o jé rere.	mííràn, ọna síṣe láti ṣe ifowó laísán, ìlera tí ó fún òpò bí ó ti wùjú, àti ìlera HIV tí ó ń ṣàkóso, wón jé òun kan pàtàkì tó yatò sí ènìyàn tí o bèrè láti lòwó sí orísirísì ìgbésè yìí. Àwọn ohun eléwù yìí fún òpò bí ó ti wùjú, pàápàá jé pé wọn ní àmójúfún fún ènìyàn béè.

Ọrọ̀ ipari.

THE CENTURION – Ìjọba Àárin, ìròyìn, àti ìdánimọ̀ – Wọn jẹ́ otí. Ọna láti de wọn kókó níláti ohun tó nṣe abawọle.

Ìfọkànsìn ìwọn yìí jẹ́ fún J.P., A.C., J.S., G.F., àti C.O. – awon ti o kàn sùn láìsán pe ohun tó nṣe wọn lọ́wọ́ ni biology, kìi ṣe ìgbàjẹ. Ní ọna ìdárayò fún lilo ẹya, Ìfọkànsìn yìí ní àpakan pàtàkù: ìfarayé tí o ṣókù LGBTQ+ communities láàrin awọn ọdun 1980 ati 1990 ṣe àwọn ìtànjẹ pátálá tí ó tún ń jẹ́rí. Awọn ohun èlò tó ní ibi-èrè pẹ̀lu ẹya nínú awọ́n agbaye náà kò de láìsán. Wọ́n dé nínú àwọn ìṣèlẹ̀ ti paapaa, ìgbàjẹ, ìtànjẹ, àti ìdárayò tí trauma kàn sùn ní ìgbà kan.

Ìwòyîì Recovery Kernel kò ní gẹ́gẹ́ rírù ẹni láti ṣàkóso ìfarabalé fún ìgbésí ayé rẹ̀, tàbí láti dípò ohun tí àwọn ọrọ̀ náà ń pese. Àwọn ọrọ̀ wọ̀nyí ń pese àwọn nǹkan tó jẹ́ gidi — agbaye, ìdágbádò, ìṣọ̀tẹ́lẹ̀, ọna ìlera, ìtànjẹ, ìlera, ìfẹ́rìnlé tí ó ṣe fún ẹni ìkọ̀sìn láti ń ṣiṣẹ́ ní ayé tó sọ pé agbaye rẹ̀ jẹ́ àǹfàànî àti ohun tí a le fà.

Ohun tó ní ìṣọ̀tẹ́lẹ̀ tí Recovery Kernel fún ni àyíká pé ohun gbogbo wọ́n le ṣee ṣe láìsán àwọn ọ̀nà. Pé ìfarabalé yóò wà nínú agbájè ti o jẹ́ alágbádára. Pé ìdápọ̀ yóò wà nínú ìṣe ìrànlọwọ́ tí kíkún. Pé ìtẹ̀lé yóò wà láàrin àgbára ọjà tí a fún Ọmọ-Ogun, nípa agbára ayé rẹ̀. Pé ọna ìfarabalé lọ́jú náà — pípẹ́, ìléyí, àti láìsán ìṣòro — yóò wà nínú ọna ìfarabalé alágbádára tí o da bọ̀wọ̀n bíi ẹni tó jẹ́ ọ́n rẹ̀, kódà bíi ohun tí àwọn ọ̀nà náà ṣe fún nípa ìṣọ̀tẹ́lẹ̀.

Ìṣẹ̀lẹ̀ "chemsex trinity" jẹ́ ohun elere. O jẹ́ eto imọ-ọrísún ọgbin tí a ṣàpíyère fún láti ṣẹda awọn ipò kan pataki. Iṣọtaju jẹ́ gige ti ohun elere tuntun láti ṣẹda awọn ipò náà - nípa ọna tí kò yálé ìtọsotàn dopamine, kò ṣe igbẹkugbe pẹ̀lú eto GABA, àti pé kò le pa ara ẹni.

Ìwífún ìlànà náà ni àìṣe tí ọ̀kan nínú awọn alárinrin ṣe. Ọ láti fi yí fún ọ bí àkọsílẹ̀ ìṣelése. Ile náà jẹ́ ti ọ, ó sì wáyé pé o máa ṣèdá rẹ̀.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Ráàmù ìforukọsilẹ̀ gboye gbogbo ohun elo ti a ṣàkoso fun.
⚠ AWỌN ÀWÓÒRÙN ÌDÁRÁYÍ – KÍKẸRÈ MÉDÍSÍNLẸ.
Bii ni a ṣe le pada si aye lẹẹmù láti òrọn ìṣe tí ó ní àìtókún, pẹ̀lú Rọ́yísí ìdágbádò. | Àwọn ìgbàpipẹ́ àkóso fún ohun tó jẹ́ òrọn.